[美] 凯·玛丽·波特菲尔德 著

Kay Marie Porterfield

同学，咱们聊一聊 心理障碍

STRAIGHT TALK ABOUT POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

商务印书馆

- 你是否有过难忘的痛苦经历？
- 你是否感到过恐惧、绝望抑或愤怒？
- 你控制得了自己的情感吗？
- 你知道怎么才能走出心理痛苦的困境吗？

翻开报纸，打开电视：车祸、战争、自然灾害、恐怖事件、飞机失事、急性传染病……这些曾经那么遥不可及的灾祸似乎正随着社会的发展向我们一步步逼近。经历或目睹过这类事情的很多人会因此产生一种心理障碍，这种心理障碍被称为“创伤后应激障碍”，英文的简称是PTSD。恶心、失眠、噩梦、回忆闪现、过度警觉——这些都是PTSD的典型表现。这本书用简洁明了的文字，向大家详细介绍了PTSD的主要表现，造成PTSD的各种原因，什么样的人最有可能出现PTSD以及如何找到最有效的解决途径。

今天的年轻人，常常被生活和学习压力压得喘不过气来，这些压力中也包括飞来横祸的威胁。书里美国中学生比尔、瑞雅塔、凯伦和卡洛斯的生活曾经被意外事件打乱过，他们应对精神创伤和心理障碍的过程证明了这样的道理，创伤并不可怕，可怕的是被创伤压倒。而且不同寻常的经历反而使他们在成长的道路上多了几分领悟，几分成熟，几分磨砺。

凯·玛丽·波特菲尔德有20年写作生涯，曾当过初中、高中和大学老师。写过多部有关青少年的著作。



ISBN 7-100-04278-X/G·668
定价：7.00 元

同学，咱们聊一聊心理障碍

〔美〕凯·玛丽·波特菲尔德　著
王朝晖　译

Straight Talk about Post-Traumatic Stress Disorder

Kay Marie Porterfield

商　务　印　书　馆
2004 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

同学,咱们聊一聊心理障碍/(美)波特菲尔德著;
王朝晖译. —北京:商务印书馆,2004
(同学,咱们聊一聊)
ISBN 7-100-04278-X

I. 同... II. ①波... ②王... III. 精神障
碍—青少年读物 IV. R749-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103099 号

Straight Talk about Post-Traumatic Stress Disorder
by Kay Marie Porterfield ©2004
Published under license from Facts On File, Inc., New York
此书经北京版权代理有限责任公司代理,由 Facts On File 授权。

TÓNGXUÉ, ZÁNMEN LIÁO YĪ LIÁO XĪNLǏ ZHÀNG'ÀI
同学,咱们聊一聊心理障碍
〔美〕凯·玛丽·波特菲尔德 著
王朝晖 译

商 务 印 书 馆 出 版
(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)
商 务 印 书 馆 发 行
北京瑞古冠中印刷厂印刷
ISBN 7-100-04278-X/G·668

2004 年 12 月第 1 版　　开本 787×1092 1/32
2004 年 12 月北京第 1 次印刷　　印张 5
印数 5 000 册

定价: 7.00 元

序

林崇德

读了写给中学生朋友的"同学，咱们聊一聊"丛书，联想颇多。

早在1983年，我在北京出版社出版过《中学生心理学》。我之所以写这本书，固然因为我是一名心理学工作者，然而，更重要的是，我当过13年的中学教师（自1965年至1978年）。我热爱中学生，也熟悉中学生。处于青春发育期或青少年期的中学生阶段，是人生的黄金阶段之一。青春是美好的，青春期也是人生最宝贵而又丰富多彩的年华。青少年最突出的表现是朝气蓬勃、风华正茂、富有理想、热情奔放，他们释放着聪明才智，身心都在迅速成长。青少年期是一个过渡时期，其首要特点是过渡性，即从幼稚（童年期）向成熟（成人期）过渡，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期。

青少年希望受到人们的重视，把他们看成"大人"，当成社会正式的一员。他们思想比较单纯，很少

有保守思想，敢想、敢说、敢为。但是，在他们的心目中，什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观和价值观，还都是谜。他们的自尊心和自信心在增强，对于别人的评价十分敏感，好斗好胜。然而，他们的思想也具有片面性，容易偏激，容易摇摆。他们的道德感、理智感和美感等高级情感在逐渐成熟。他们很热情，也重感情，但有极大的被动性，情绪情感的两极性明显，激情常常占有相当的地位。他们的意志特征在发展，在克服困难中毅力往往还不够。他们往往把坚定与执拗、勇敢与冒险混为一谈。他们精力充沛，能力也在提高和显露，但性格未最后定型，有时难以找到正确的活动途径。总之，青少年处于人生的十字路口阶段，难怪国际心理学界赋予他们种种“桂冠”：“心理断乳期”、“疾风暴雨期”、“反抗期”、“危机期”。所有这一切，亟需教育与培养，亟需学校、家庭和社会三方面的配合，从而使青少年度过人生有意义而动荡的阶段。

商务印书馆十分重视处于青春发育期或青少年期的中学生的教育和培养工作，引进了美国出版的“同学，咱们聊一聊”的中学生读本。我仔细阅读了10册内容，觉得有四点值得充分肯定：

第一，讲究科学性，即上能根据教育目的和教育

任务内容，下能针对学生特点，以便达到应有的效果。这套丛书作者的目的，不是就某个问题给青少年一个简单的答案或道德方面的评价，而是根据中学生读者的特点，通过社会科学和自然科学知识，帮助青少年澄清一些问题，提供一些不同的选择，并引导他们思考，然后作出某种抉择。

第二，强调可读性，即从社会学、生理学、心理学等学术的角度出发，以个案研究的结果，用种种不同的故事，通俗易懂地阐述问题，给出每个问题的当代同龄人的生活背景和生活知识，贴近读者，突出了可读性。

第三，强调实效性，即讲究效果。这里的 10 册书的内容包括中学生每天要接触的社会、学习、生活现实问题：钱、抽烟、家庭、家长、欺侮、死亡、学习生活、学习障碍、青少年赌博、心理障碍，通过实实在在的晓之以理，无形的德育尽力落到学生的观点和行为实处上，以便取得实用的效果。

第四，注意严谨性。这些“同学，咱们聊一聊”，毕竟译自美国的作品，中美的文化背景有差异，教育内容有区别，生活方式也不同，所以，商务印书馆编辑倪乐严格把关，取其精华，让中学生更健康地欣赏外国的作品。

我恳切地希望广大中学读者喜欢这套丛书,用自己的审阅能力,消化各种内容,并热忱地为作者、译者和出版者指出不足。

是为序。

中学生:我像一棵树

在中学生活中,我们有比以前任何时候都难的功课,有比以前任何时候都多的问题。正因为这样,我们比以前任何时候都更需要关注和帮助。

有空闲的时候,可能我们会静下来想一想,应该怎样学习,应该怎样面对生活,应该怎样克服各种困难、应对各种麻烦。有那么多的事情摆在我们面前,等着我们处理,我们目前要解决的是每天的功课、作业和各种考试,过些时候我们还要考虑中考、高考和就业。

我们都想有快乐的生活和顺利的学业,都愿意和老师、家长保持良好的关系,和同学、朋友和睦相处。因为,无论是突然之间还是循序渐进,我们都意识到,不能总依靠家长,我们要有自己相对独立的生活,包括约会、参加社会活动和解决学习上、心理上的问题。但是我们离不开家庭的养育,离不开老师教导,况且我们身上总有这样那样的问题,总会惹出各种麻烦

事，需要家长和老师帮助才能解决。

如果有什么人想用一句话概括中学生的形象，或许可以这样回答吧——中学生像一棵树。的确，中学生正处在身体、知识和生活经验的成长积累阶段。在这个重要的过程里，自然会发生很多意料之中和之外的事情，就像一棵树会长出枝杈，这些枝杈有的以后会变粗，有的可能必须被砍掉或被整形。这些枝杈的好坏直接关系到这棵树是否茁壮，是否可以成材。而这些事情中有一些是中学生必须面对的，如培养学习能力，认识和家长的关系，结交新的朋友，建立消费观念，适应身体的发育，面对社会现象和处理各种社会关系……这些在中学阶段生出的枝枝杈杈，就成了忙忙碌碌中学生活的组成部分。

可是中学生们是否想到过，解决这些问题最主要的依靠是什么？

我们通过出版这套“同学，咱们聊一聊”丛书，把我们对中学生的想法告诉大家。每本书名都直接给读者点明一个问题，也就像在一棵树的图画上放大局部的一个枝杈。其实，书里讲的无非集合了成年人的经验和比较科学的道理。同时，每本书里都穿插了一个或几个美国中学生的故事。这些故事无非是告诉

读者,他们对这些问题的态度、分析和解决办法。因为我们知道,解决这些问题离不开自己不断提高的能力和知识,离不开和朋友、家长及老师等人的沟通和他们的帮助,而所有的这些无不体现着对自己、对别人的尊重和爱护。这就是我们人类特有的情感和理念,它叫“人文关怀”。在人文关怀的文化中,每个中学生是都能够成材的。

我们还要告诉大家的是,这套丛书的翻译工作得到了福建师范大学外国语学院的大力协助。

商务印书馆编辑部

2004 年 12 月

目　录

1

精神涣散，生活破碎：创伤之后的生活

这本书跟同学们聊的是一种常见的心理障碍——创伤后应激障碍，英文简称是PTSD。它讲的是有关心理和生理遭到创伤后出现的一种心理障碍。为了方便起见，书中使用更多的是PTSD。

我们先来看看美国几个十来岁青少年的故事。想想看，你和你认识的人是否也有类似的经历？这些经历与书中所讲的故事有什么相同或不同之处？

一天晚上，比尔从朋友家做完习题，往家里走去，他要穿过四个街区呢。突然他听到背后急促的脚步声，他赶紧跑了起来，但是跟在他后头的一伙小流氓还是赶了上来，把他团团围住。比尔看着这伙人身上统一的标记，一种前所未有的恐惧向他袭来。很快，他们

抢走了他的手表和他身上所有的钱——不到5美元——但他们仍不满足。还没等比尔回过味儿来,他已经被掀翻在地,只能徒劳地拳打脚踢,奋力抵抗着。幸运的是,这帮家伙很快失去了折磨比尔的兴趣。

比尔被打得青一块紫一块,划伤了好几道口子。在伤口愈合的日子里,比尔发誓,不能被这帮小流氓吓倒。他似乎已经忘掉这件事,又能独自在晚上从朋友家往回走了。他的生活看上去一如既往。直到四个月之后,他吃惊地发现,如果不开灯的话,他就睡不着觉。很快地,即使开着灯也不管用了。在教室,他开始蜷缩在角落里,后背抵着墙。这样,他可以看到所有的人,才感到安全,免得有人做出点什么对他不利的事情来。学期末的时候,他有两门课挂了红灯。他的朋友们也都离他而去。他再也不像从前那样开朗活泼了,现在的他变得郁郁寡欢,脾气暴躁。有时在走廊上有同学从他身后走过时,他会吓得跳起来,做出攻击或是逃跑的架势。他对自己说,既然没人值得信赖,那么他也不在乎有没有朋友一起玩了。然而,在心灵的深处,他还是感到了孤独的痛苦。

数学课上,坐在瑞雅塔旁边的保罗一个劲儿地对她挤眉弄眼。她想过,要像其他的女生那样,同喜欢

她们的男孩正儿八经地谈一谈。当保罗暗示说想带她去看电影时，她甚至没有勇气抬头看他一眼。她并不是害羞，而是一点儿兴趣也没有。保罗一直保持着微笑，而她则头皮发麻，全身僵硬地坐着，心中交织着害怕和生气。老师在乏味地念叨着百分比和分数乘法，瑞雅塔心神不宁——一会儿想不听课了，干脆夺门而出；一会儿又想给那可怜的保罗一拳。虽然过去当他们只是普通朋友时，她曾经很喜欢和他开玩笑。

很快地，那个噩梦开始了——梦中总有个阴暗的、幽灵般的男人偷偷摸摸地闯进她的卧室，撕开她的睡衣，与她撕扯着，想掐死她。这个噩梦一再地出现，每每吓得她惊醒过来，全身发颤，直想呕吐。梦中的她还是个小女孩，那个施暴者的模样也看得有几分清楚。她确信那是个她认识的人。可是，是谁呢？

在现实生活中，她一想到自己认识这个梦中的男人，就会紧张不安。更糟糕的是，有时当她看到某个人时，忍不住会联想起梦中的那个歹徒，心怦怦地跳着。她竭力压抑着心中的这种恐惧。有一次，她和朋友们去附近的休闲广场看录像。突然梦中的情景在她心头掠过，就像一场不得不看的恐怖电影。她几乎能闻到那个男人身上的汗臭味，感觉到他的身子向她压下来。她吓得直喘粗气。朋友们问她出了什么事，

她一句话也说不出来，只是狂奔回家，把自己锁在房间里。我是不是快疯了？也许吧！她弄不明白这到底是怎么回事。事实上是，那个幽灵般的男子是瑞雅塔妈妈从前的男友，只是瑞雅塔那时太小，她已经不记得了。

凯伦一家人住的房子被大火烧了个精光。除了她的小猫被烧死，其他人都没事儿。即便如此，凯伦还是吓得够呛。她光脚站在雪地里，只穿着一件超大的T恤衫，目不转睛地看着消防队员在烈火中奔跑。眼前这情景使她想起小时候爷爷常常向她描绘过的地狱。

有人递给她一块羊毛毯和一双男式跑鞋。当晚红十字会把他们安排在了一家汽车旅馆里。他们入住时，一件行李也没有。他们失去了一切——家庭照片、重要文件、衣服、家具，还有凯伦所有的毛绒玩具和美术作品。连一片能让她想起过去13年的岁月的小纸片都没留下。上帝似乎举起一把大斧子，把过去的一切都拦腰截断了。

几周后，一家人搬进了一个新公寓，比老房子强多了。朋友和邻居都送了些衣物和钱给他们。凯伦的妈妈找了份不错的工作，付了一套全新家具的首付

款。他们的日子总的来说比火灾前好过了。

"感谢上帝,我们都安然无恙,日子过得也还行。"妈妈总是这样说。可是凯伦却不领情。她想念过去的日子,想念她的小猫咪。不过她并没有那么悲痛欲绝,也没有为自己的遭遇而哭泣。准确地说,她只是麻木——她的心死了,大火烧毁了她心中的热情,只留下一片冰凉的灰烬。她把自己独自关在黑洞洞的房间里,绞尽脑汁地想着如果新房子再发生火灾的话,她要用什么办法逃生。

上述几个故事里,比尔、瑞雅塔、凯伦过去都生活得很开心,很惬意。可是有一天,一眨眼的工夫,意想不到的灾难降临到他们头上,面对灾难他们束手无策,于是他们的生活就此变得混乱不堪。这种使生活受到严重影响的状况被心理学家称作"创伤后应激障碍",简称为 PTSD。

根据美国精神病学协会的定义,PTSD 是一种明显的恐惧或绝望的情感,出现在某个悲惨事件之后,伴随一系列具有显著特征的征候。这类的悲惨事件叫作创伤,它完全不同于人们的正常生活,常常给人以非比寻常的打击。

这类创伤事件的典型例子是 1995 年 4 月在美国的

俄克拉何马城联邦中心发生的爆炸案和 2001 年的“9·11”纽约世贸大楼的事件。只要看看电视上那些幸存者、死难者家属和救护人员痛苦抽搐的脸，你就能体会到这类事件给人们带来的冲击。连那些不在大楼里也不在附近的人们，看了新闻报道之后，也会开始担心这样的惨剧会发生在自己或是认识的人的身上。同时，对于制造了这些案件并且杀害了这么多人的凶手，人们也感到义愤填膺。一下子，整个世界变得不再太平了。

有些人得了 PTSD 后，过一阵就会不治而愈。有些人经过治疗后虽然有所好转，但他们的余生却无法完全摆脱 PTSD 的影响。另外一部分像比尔、瑞雅塔这样的人，他们的 PTSD 是滞后的，常常在创伤事件出现数月甚至数年之后才开始发作。

PTSD 会发生在任何年纪的人身上，包括小孩。它是各种不同创伤所带来的后果。如比尔这类人，曾经是暴力事件的受害者，因此成了有 PTSD 的人；还有一些人因为在家里，在学校或是在街上亲眼目睹了暴力犯罪而患上 PTSD；而另一部分人像瑞雅塔这样，在孩童时期遭遇过性方面的、情感方面的，或是肉体方面的虐待，因此带有 PTSD 特征；灾难，比如摧毁凯伦房子的火灾，也会使受害者或目击者在今后的岁月

里有 PTSD。

PTSD 的精神治疗专家发现，当人们长期和有 PTSD 的人，比如经历过战争的退伍老兵、乱伦的受害者等生活在一起时，生活的压力会使他们的家人也容易染上 PTSD。

与那些酒鬼朋友相比，卡洛斯的父亲看上去是个乐天派。虽然他频繁地换工作，每隔几个月就搬一次家，可是他总是笑容满面，在老兵俱乐部喝啤酒时总给大家讲些新段子逗乐。然而，卡洛斯却看到了父亲截然不同的另一面。在路上如果有人超车抢道，他父亲就会一边咒骂一边赶上去，想用自己的卡车去撞他们。他经常换工作，那是因为谁的话他都听不进去。上次的行装有的还没打开就又搬家了，因为父亲不喜欢与人套近乎。他们租的房子一定得有地下室。他说只有这样，他才觉得安全些。

虽然父亲只字不提他曾出征过的越南，但卡洛斯清楚父亲的古怪行为和战争密切相关。要不为什么在去年 7 月 4 日美国国庆节这天，父亲把全家人关在房子里，待在地下室里等着鞭炮声停止？为什么他在睡觉时要把三支枪放在床底下？一天晚上，他从梦中醒来，大喊着："来了，来了！"接着用力把全家人推到

地下室去。卡洛斯的妹妹摔倒了,跌断了手臂,可是父亲不让他们出去找医生。卡洛斯至今还记得妹妹凄惨的哭叫声。

虽然卡洛斯从没有接触过战争,但是他对任何的风吹草动总是特别敏感。白天,他无法放松,夜晚,他难以入眠。后来他在睡前把棒球棒放在床边,又拿了一把锋利的匕首放在枕头底下,总算睡得安稳一些了。有一次他居然梦见自己在丛林里和越南兵格斗。虽然他没有经历过越南战争,但他的父亲把战争的阴影带回了家,因此战争也成了卡洛斯日常生活的一部分。

PTSD——老问题,新名词

创伤事件并非一个新事物。人类历史对诸如战争、自然灾害等的各种悲剧都早有记载。近几百年来人们已经懂得这类极度的悲惨事件会使受害人在事件结束后的几个月甚至几年之后,仍然深受其困。古希腊人曾记载过与比尔、瑞雅塔、凯伦、卡洛斯及其父亲类似的状况。英国作家塞缪尔·佩皮斯栩栩如生地描绘过 1666 年的伦敦大火之后他悲痛欲绝的心情,这与今天经历过飞机失事、洪水或是火灾之后的

幸存者的心情是完全一样的。

19世纪中期，作家斯蒂芬克莱以及著名诗人沃尔特·惠特曼记载了南北战争给曾经浴血奋战的士兵们带来的令人震惊的恐惧之感。现代的学者们认为忧郁的惠特曼，作为南北战争中的一名军医，在其有生之年也遭受着由于战争而引发的PTSD所带来的痛楚。

19世纪末，被人们称为现代精神病学之父的西格曼·弗洛伊德，曾经与一些女性交谈过，这些女患者自述在孩童时期曾经遭受过乱伦或是别的性侵害。弗洛伊德认为这些女患者所表现出来的情感障碍正是她们童年创伤的一种反应。而别的精神病分析家们却否认在循规蹈矩的维多利亚时代会发生乱伦或是性侵害的现象。迫于同行们的压力，弗洛伊德后来推翻了自己关于创伤及其后遗症的观点。他改口说，这些女患者得的是歇斯底里症，她们的状况是她们臆想和狂想出来的。他把这些成年患者的系列状况统称为神经病。

现代的精神科医生了解到乱伦的发生率其实高得令人吃惊，而弗洛伊德早期的观点从原则上说是正确的：与他交谈的那些女性们的表现正是对童年所遭受的创伤的反应，而不是什么凭空想像的结果。在弗

洛伊德推翻了自己观点之后的很长一段时间里，那些在经历严重挫折后表现怪异的人们都被认为多少有点不正常或是精神错乱。心理学家和精神病学家断言，创伤并不会困扰这些人的生活；相反地，在事件结束几年之后，这些人仍然反应如此强烈，说明他们性格上有缺陷。专家们甚至指责这些创伤受害者过分夸大了他们自己的伤痛经历。今天被我们称作有PTSD的人，在当时被精神科医生统统列为精神病人，有时这些人还因为无法正常处理日常事务生活而遭到医生的责骂。

战争是人类所遭受的创伤中最为痛苦的一种。因此有关创伤后应激障碍的许多研究都是由军方提供赞助的，旨在找出原因，解释为什么士兵们会在战斗中精神崩溃，同时找出能使战士们持续高昂斗志的办法。在第一次世界大战中，军队指挥官发现在战争的压力下许多士兵都出现了精神分裂。根据弗洛伊德的理论，他们把军队里的这种现象称为战争神经病。他们断定这些士兵只是比别人性格脆弱，因此不能承受战争带来的压力。

然而，那毕竟是一场史无前例的大规模战争。人们渐渐意识到，应该是某种外在因素对这些士兵造成了情感上的伤害。军队指挥官们开始怀疑在第一次

世界大战中，大炮遍地开花，持续不断的轰炸声损伤了一些士兵的大脑。这种症状被称为炮弹冲击。由于当时的战争对炮弹冲击束手无策，因此战后虽然许多被诊断为患有此症的老兵都被送到官方医院，但没有对他们进行任何治疗。最后这些士兵只能在情感的煎熬中渐渐老去，终其一生。

在第二次世界大战中，军队里出现精神崩溃的士兵的人数比第一次世界大战增加了三倍之多。这些军人中有三分之一病情非常严重，只得提前退伍。有一段时期里，在第二次世界大战中因为患有被现代军队心理学家称为急性战争反应或战争疲劳，而被遣送回去的士兵的人数几乎与当时征募的士兵人数相等。实际上，从战地被遣送回去的所有士兵中，有将近四分之一是因为严重的精神问题而不是肉体上的伤病导致他们无法继续战斗下去。

尽管据统计，在第二次世界大战中情感受到严重挫折的美国军人就有一百万之多，军方的研究人员仍然无法确定这些人到底得了什么病。他们经常指责这些军人因为性格上的缺陷而自食苦果，包括战争噩梦、焦虑、沮丧、无法与人交往，以及暴力倾向等。第二次世界大战结束后的几年里，那些曾经英勇奋战，在退伍时看上去精神非常健康的军人也开始出现在

退伍军人管理中心的医院里，他们的症状与那些在战争中因为患有急性战争反应而提前退伍的军人一模一样。同时，从事纳粹集中营幸存者研究的人员发现，他们的研究对象大部分也遭受与退伍军人一样的困扰。

当越南战争接近尾声时，出现了一个不容置疑的事实：在越南服役过的军人所受的精神创伤的严重程度要远远超过以往任何一次的战争。越南战争刚结束，退伍军人管理中心医院里就挤满了军人，他们的状况与研究人员早就注意到的第二次世界大战军人的状况完全一致。还有相当一部分越战老兵并没有前来寻求帮助。1988年，某研究所进行全美越战退伍兵恢复状况调查后发现：有整整三分之一的越战军人在他们生活的某个时期会出现创伤后应激障碍。

退伍军人管理中心的咨询专家开始与这些越战老兵交谈，想帮助他们恢复战后的平静生活。专家们在交谈中一再发现相同的症状：战争噩梦、焦虑、沮丧、无法与人交往、暴力倾向等。最后，他们确信这些老兵目前的困扰与他们自身的性格问题没什么关系，真正的原因是血腥的，是那些时刻威胁着人们生命的战争。心理医生开始把这种在军人医院常见的症状称为创伤后应激障碍（即PTSD）。这个新名词终于把

所有对战争在情感上造成意外伤害的指责,转而集中到了造成这种状况的创伤上。

在心理医生对越战老兵进行观察和治疗的同时,其他的研究人员也正进行着对飞机失事、自然灾害,以及恐怖袭击事件的幸存者的研究。这些幸存者中的相当一部分也遇到和越战老兵一样的问题。人们开始意识到过去对那些患有创伤后应激障碍的人的诊断是不正确的,有时他们被错误地当成是社会叛逆、抑郁症,甚至精神分裂症的患者。以往的精神病医生完全忽视了真正的病因——创伤。在1980年,为了纠正这种现象,美国精神病学协会把创伤后应激障碍列入其《诊断与统计手册》(第三册),这是一本用来诊断精神情感疾病的医学指南。

近几年来对PTSD的研究越来越多了。现在人们知道在社会上有相当一部分人都遭受着PTSD所带来的痛苦——救护车司机、被殴打的妇女、洪水的灾民还有酒鬼的孩子。很多人都还没有为自己悬而未决的精神问题去寻求专业的治疗,因为他们不知道自己的状况是PTSD,或者不知道这是可以获得帮助而摆脱困境的。根据美国精神病学协会提供的资料,以《诊断与统计手册》中定义的创伤后应激障碍来衡量,总人口中有十分之一的人符合此征候的标准。更

多的人在创伤之后或多或少会出现精神方面的困扰。

高风险人群出现 PTSD 的概率要比正常人高得多。所谓高风险人群是指那些比一般人更有可能遭遇创伤的人。比如说,研究人员已经发现:根据犯罪的伤害程度,犯罪受害者中 19%至 75%有出现 PTSD 的可能。住在犯罪发生率较高地区的人群是 PTSD 的高风险人群。强奸罪的被害者最有可能出现 PTSD。并且,女性出现 PTSD 的概率也要比男性高得多。

由于发生了越来越多的暴力事件,遭受创伤的人也比以往多得多了。心理学家雷蒙·弗兰利在他的著作《创伤后应激障碍:受害者的治疗与恢复》一书中提到:在美国,每年有 14%的人成为犯罪的受害人,25%的妇女被殴打,25%的妇女被强奸,20%的男性被性虐待。每个月有 100 名儿童死于虐待或疏忽,每 45 分钟有一个儿童被强暴,每 49 分钟有一名青少年自杀。弗兰利说:"这样痛苦的悲剧令人触目惊心,却又随处可见。我们很难搞清楚到底发生了多少宗这样的暴力事件,因为从警方到健康治疗中心的统计方法是各不相同的,而且很多受害者根本不去报告这种事情。根据最近一项可靠的研究表明,有 250 万到 500 万的美国人可能遭受 PTSD 所带来的痛苦。"

看来，在现代社会，你和你所关心的人遭遇 PTSD 的可能性都非常高，而且会越来越高。

是压力还是创伤？

回想一下，你最近一次感觉紧张的时候是什么样的？你的身体有什么反应？你是不是觉得肚子扭成一团，好像打了个结？你的手心是否出汗了？你的肌肉是不是绷得紧紧的？你是不是发抖来着？再想想看，是什么使你产生这样的反应？这一类让你觉得焦虑或是不舒服的事情就被称作“引发压力的事件”或者“压力导火索”。

在日常生活中，我们每个人都有可能面临压力导火索——考试考不好，在暗恋的人面前遭到朋友的嘲弄，在一个陌生的城市里迷路。在经历这种紧张时我们大多会感觉不适。但是只要我们安然无恙地度过了这个时刻，我们就会把整件事情连同不适的感觉一同抛到脑后。

然而有的时候，这种压力导火索令我们非常紧张和震惊。因此，虽然事情过去了，我们的心灵却留下了不灭的伤痕。这类压力导火索就称作“创伤”。在一个人被确认为有 PTSD 之前，他肯定遭受过创伤。有

的精神病学家认为PTSD是人们对反常情况的正常反应。实际上,创伤发生时人们的精神并没有怎么受伤,创伤过后人们才真正感受到伤害。

现在花几分钟时间浏览一下下面描述的几种情况。另外拿一张纸,按照从最不紧张到最紧张的顺序把这六种情形分别排序。再把你认为是压力导火索的情况标上S,认为是创伤的情况标上T。

1. 当你们全家外出度假时,有人闯入你家肆意破坏家里的东西。尽管没有人受伤,但是你房间的墙被喷满了污言秽语,你所有的衣服都被割成了碎布条。

2. 一天早晨在上学路上,当你坐在妈妈车里,在十字路口等红绿灯时,你看到另一辆车猛地左拐弯,撞伤了你的同学。你的朋友被裹在疾驰的车轮底下,拖了一段路,在路上留下了一长串殷红的血迹。第二天你得知他死了。

3. 你最亲的叔叔问你是否愿意在一个月的假期里和他一起周游全国——机票他包了。你的父母也同意了。可是当你和他在一起时,他的行为很怪异。他要求看你的裸体并且抚摸你的生殖器。当你想告发他时,他恐吓说他会告诉你的父母是你引诱了他。

4. 你的奶奶84岁了，一直都有心脏病，有一天奶奶在梦中死了。

5. 你的足球教练一生气，就对球员大吼大叫，而且他似乎特别喜欢辱骂你。有一天他勃然大怒，把你的双臂扭到你背后，并且说如果你不表现好点的话，就要拧断你的手。

6. 你和家里人正在一家快餐馆吃饭，突然一个枪手闯了进来，命令所有人都趴在地板上。他恐吓说要打死所有人，接着他朝天花板开了几枪。在人质被扣留了几个小时之后，你和家人安然无恙地被释放了。

上面的测试题并没有什么标准答案。每一种情况都有可能转变成创伤。你的答案取决于你的人生观以及这类事件是否真的在你身上发生过。打个比方，如果你的奶奶是你最爱的人之一，那么奶奶的死肯定对你打击很大；可是如果你的奶奶和你相隔遥远，几乎从未见过面，那么你对她的死的反应也许就不会那么强烈了。因为每个人都是不同的，人生观价值观也都有差异，所以对某些人来说非常惨痛的经历对另外一些人来说可能算不上什么伤害。除此之外，后面的章节还将进一步分析，为什么在创伤之后，有的人会出现PTSD，有的人却不会。

创伤的后果

在比尔被打劫之后，他埋藏起恐惧，继续从朋友家沿老路回家。尽管他经常梦见自己被殴打，他还是尽力不去想它，装出若无其事的样子。然而，他总是觉得烦躁不安，疑神疑鬼。瑞雅塔非常恐慌，因为小时候被强暴的痛苦往事开始浮现在脑海里。她无法控制自己的情绪，不知如何才能躲开这纷乱的思绪。凯伦变得麻木不仁，对生活失去了兴趣。她整天唉声叹气，老想着如果火灾再次发生的话，她该怎么办。卡洛斯的父亲一听到什么巨响或是做噩梦时，就以为自己又回到了越南战场。于是他就会失去理智，只想着保护他的家人免受死亡的威胁。卡洛斯的神经总是绷得紧紧的，总觉得有什么可怕的事会发生。

由于比尔、瑞雅塔、凯伦、卡洛斯和他的父亲有了创伤后应激障碍，他们常常无法理解和分辨自己混乱的情感、想法和行为。研究治疗 PTSD 的专家把这种精神障碍分成了下列三种不同的类别：

强迫型症状——无论受害者愿意与否，伤痛的往事会固执地一再重现在他们的脑海里。

逃避型症状——逃避所有会勾起伤痛回忆的事

物甚至逃避类似的情感。

增强警觉型症状——精神和肉体上时刻保持高度警惕,以防创伤事件再次发生。

强迫型症状

强迫型症状是指大脑会强迫一个人一再回忆那些改变了他整个世界的创伤事件。比尔、瑞雅塔、凯伦、卡洛斯和他的父亲所做的噩梦都是 PTSD 的强迫型症状的体现。在噩梦中,创伤事件一而再,再而三地重演,不断唤起他们沉痛的回忆。在消失几个晚上或几个月之后,同样的梦又会在某天晚上重现。

这一类的梦常使人感觉非常紧张,有时身体上还会有所反应。比如瑞雅塔就会觉得肚子疼。当人们做着这种紧张又痛苦的噩梦时,他们可能会一边大喊,一边在床上翻来覆去,甚至可能因为在梦中与人争斗而袭击睡在旁边的人。一些越南老兵的妻子曾反映,她们常常在梦中被疼痛惊醒——她们的脖子被丈夫紧紧地扼住,因为丈夫们把她们当成越南的敌军了,想杀死她们,他们的行为完全失控了。因此我们可以知道,有 PTSD 的人大都难以入睡,或者在噩梦醒来后,难以再度入睡。而那些与有 PTSD 的人一起生活的人们因为这个原因也很可能出现 PTSD 的状

态。

在清醒的时间里，有 PTSD 的人经常被过去的伤痛往事紧紧缠绕着，挥之不去。比如凯伦，她总在计划着、修订着自己的逃生路线，生怕火灾再次发生。一个重大车祸的幸存者可能脑海里会不断重现那次事故，并且总在后悔，总觉着当初应该做点什么来避免或减轻事故。一个救护人员的脑海中可能时不时地就会浮现出死难者的尸体。不管有 PTSD 的人是如何努力地想把这些痛苦的回忆从脑海里清除出去，回忆还是不断地去而复返，并伴随着无法抵挡的阵阵愤怒、恐惧或是内疚。他们感到内疚是因为在事故中别人死了，而自己却幸存了下来。

有时候虽然没有陷入回忆，这些情感也会出现。比如瑞雅塔，保罗的讨好只会让她觉得恐惧、讨厌、生气。实际上她并不是真的害怕、讨厌或是对保罗不满——她只是又回到了十几年前的那种感觉，当她妈妈的男朋友对她进行性侵害时，她有过这种感觉，虽然现在的她已经记不清往事了。这就是 PTSD 的另一种症状：保罗的挑逗会使瑞雅塔痛苦，美国国庆节的鞭炮会使卡洛斯的父亲陷入恐慌。这一类的诱因既可以是代表创伤事物的某件东西，也可以是引起受害人回忆的某个东西。一个声音，一种味道，一个字，

甚至发生创伤事件的纪念日，都足以掀起一次又一次情感的波澜。

这种唤起痛苦回忆或是情感的 PTSD 状况有时严重到让人与现实世界完全脱离，并进入一种被称为“回忆闪现”的状态，即完全回到过去的记忆里不能自拔。虽然患者并没有失去意识，但是他不再生活在现实世界里，相反地，他以为悲剧又一次重演了。因此，他们会下意识地做出反常之举。当卡洛斯一家人被父亲驱赶着往地下室走时，父亲以为炮火袭击真的快来了，如果他不出手采取保护措施，他的妻子和孩子们都会死去。他的这种回忆闪现状态持续了几个小时。这种症状常常来去匆匆。瑞雅塔一离开那个休闲广场，她的回忆闪现就中止了。她甚至觉得难为情，对自己刚才的行为迷惑不解。

逃避型症状

由于痛苦的往事不堪回首，而强迫型症状又让人如此激动不安，因此有 PTSD 的人通常都会竭力回避所有使他们想起创伤往事的事物。像比尔一类的人可能会拒绝谈论这种创伤，而像瑞雅塔一类的人潜意识里会把这种创伤掩埋在记忆深处。后者被称作“精神作用”或“压力作用”造成的“记忆丧失症”。许多有

PTSD的人不去寻求专家的帮助,就是因为他们担心与精神医生交谈会引起又一轮强迫型症状的爆发,那些无法控制的妄想、噩梦、回忆闪现又会卷土重来。

经过一段时间之后,那些遭受创伤后应激障碍的人逐渐学会适应生活,避免任何可能与创伤事件产生联系的活动和情况。一个越战退伍老兵会避免去越南风味的餐厅就餐,这样他就不会看到那些似曾相识的面孔,不会回到那遥远的战争回忆中去。一个强奸案的受害妇女会避免与男人接触。一个经历或目击过可怕的撞车事件的人会避免驾驶,甚至避免乘坐汽车。卡洛斯的父亲很难拥有一份稳定工作,其主要原因之一就是他很讨厌上司冲着他发号施令,因为这总令他想起当初在战场上不得不接受长官们的命令的情景。

有PTSD的人往往会拒绝参加那些过去曾经带给他们快乐的活动,诸如体育运动、个人爱好以及工作等。他们会像凯伦那样远离现实世界,一人独处,不再和老朋友联络。他们经常要努力半天才能下床或是走出家门。许多有PTSD的人发现自己无法制定任何未来计划。他们在现实中挣扎着,惶惶不可终日,总觉得任何时候都可能再发生一次毁灭性的创伤事件。因此学习、工作、生活对他们来说都是非常困

难的事。正因为如此,在人们还没有认识到创伤后应激障碍的存在,还没有对其著书立说之前,许多精神治疗医生都误把这一征候当成抑郁症。

正如身体在受到严重伤害时会突然麻木或是休克那样,人的精神在受到极度伤害后的反应被称为“精神麻木”。那些严重创伤的后果之一,就是很多人在情感上完全封闭了,冻结了,麻木了。一个曾经相爱的伴侣、一个曾经慈祥的父亲或母亲,都会变得很陌生、很遥远。所有的情感,包括爱和欢乐,都被席卷一空。他们会觉得自己和别人之间隔了一道无形的墙。这种感觉被称作“精神疏离”。

增强警觉型症状

也许曾经有个家伙跟你开过这样的玩笑:他蹑手蹑脚地走到你后面,对着你的耳朵出其不意地大喊一声:“嗷!”就像大多数人一样,你可能会不由自主地跳起来,然后使劲克制着自己去扇他一耳光的冲动。同时你也会感到很尴尬,因为这个恶作剧的家伙和周围的人都看着你哈哈大笑。现在设想一下如果你的生活总是这般紧张不安,哪怕是一点点异常的声音或是一个突然的动作,都会把你吓个半死,接着火冒三丈。这样的事情如果一天发生几次的话,你感觉如何?这

其实就是 PTSD 带给人们的痛苦。他们经常会产生被称作“过分惊恐”的反应，而造成这种反应的急躁、神经质的情绪被称作“过度警觉”。

过度警觉是身体的一种反应，预示一个人在肉体上和精神上都做好了迎接或是躲避突如其来的危机的准备。当瑞雅塔面对保罗的挑逗，一动不动地呆坐在座位上时，就是一种过度警觉反应。除了过分惊恐的反应之外，有过度警觉症状的人还经常睡眠不足——他们要不难以入睡，要不睡眠极轻，一个晚上会被极细微的声音惊醒好几次。他们经常事先做好非常周详的准备，以防再次发生危险。卡洛斯的父亲睡觉时要放几把枪在床下，那些枪用来吓跑一个劫匪绰绰有余。而卡洛斯，因为和父亲朝夕相处，也有了 PTSD 的征候，他觉得只有把棒球棒放在床旁边，才有安全感，才能安然入睡。

由于过度警觉反应的人时刻准备着对付灾难，因此他们很难集中精力处理日常事务，记忆力也很差。虽然比尔不承认被流氓打劫的事对他有多大影响，但他不仅睡不好觉，在学校的成绩也一落千丈。这既是因为他太累无法集中精力，也因为他老是在盘算着下一次遭到袭击的时候该怎么办，当然就没有更多的精力来进行学习了。

过度警觉反应的人有时还处于一种过分戒备的状态——他们无时无刻不在观察着周围的事物，像比尔在教室里那样搜寻着潜在的危险。在电影院或是餐厅里，对于有 PTSD 的人而言，有人坐在他们的后边，他们就会觉得不自在。绝大多数情况下，他们喜欢坐在一个可以看到所有人的位子上，并且这个位子离最近的出口很近。他们希望自己能完全控制周围的环境。有时他们还会进一步关心朋友和家人的安全。有 PTSD 的人常常要求知道他们所爱的人的一切行踪，有时还会禁止自己所爱的人出门，因为他们担心自己所爱的人会遭到伤害。

当瑞雅塔从梦中醒来，不住地呕吐的时候，当她在休闲广场那儿突然开始急促喘气的时候，她正遭受着 PTSD 的另一征候，这种征候被称为“生理反应”，是指人在陷入回忆闪现时的生理反应。另外一些有 PTSD 的人可能出现发抖、大汗淋漓、眩晕甚至昏倒等反应。

因为长时间精神高度紧张，所以很多有创伤后应激障碍的人都脾气暴躁，常常动不动就莫名其妙地发火。他们的怒气要么和现实中的生活毫不相干，要么生气得不合情理。卡洛斯的父亲经常冲着其他的司机发火，有时这就是他能制止自己袭击他们的惟一办

法。他的怒气产生于他终日紧绷的神经,就像一颗一碰就引发的定时炸弹。

相关症状

除了上述三种与PTSD直接相关的征候外,创伤受害者还经常会出现一种被心理学家称作"相关特征"的状况。他们的问题并不是由创伤直接造成的,而是在情感遭受重创之后出现的。这类相关征候与创伤后应激障碍并不相同,他们常常使创伤受害者遭受比单纯的有PTSD的人更加强烈的痛苦。

有PTSD的人经常靠喝酒、大量抽烟甚至吸毒来"自我疗伤止痛"。只有喝醉和吸入大量尼古丁或吸毒的时候他们才会睡得安稳些,才会在这短暂的一刻感到自己还在主宰着自己的命运,然而,在现实中由于酒精或药物的迷醉作用,他们会更加失控。

另外一部分有PTSD的人几乎无法克制自己的本能冲动。一个无法自控的人可能突然间不告而别,离家数天,或者不计后果地去犯罪。卡洛斯的父亲每次一冲动就搬家,从不去考虑这样频繁地搬家对孩子们有什么影响。这并非是他不在意自己的家庭——只是他的行为已经非他自己所能控制。

PTSD的状况完全因人而异。根据20世纪90年

代中期美国精神病学协会的诊断指南规定，当心理医生和精神科医生确定 PTSD 时，一个人必须出现过至少一次的强迫型症状，三次以上的逃避型症状，两次以上的增强警觉型症状，才能算得上是有了 PTSD。即使一个创伤受害者出现过上述的各种征候，这种情况必须持续一个月以上，才能被确定为 PTSD，即创伤后应激障碍。

不少精神科医生把那些出现征候在五次以下，但持续时间超过一个月以上的创伤受害者称为“不完全 PTSD”。他们认为即使是不完全 PTSD 的人也曾经经受过情感上的重创。而那些被确定为有 PTSD 的人经过咨询治疗，往往能极大地改善目前的生活状况，走出创伤事件的阴霾。

2

过去岁月的囚徒：创伤后应激障碍(PTSD)的成因

前面你回顾了曾经有过的紧张感觉。这里再回顾一下你曾经感到惊恐的某个时刻。可能你正坐在疯狂老鼠或过山车这一类的游戏车上，突然车子停下来了，尽管这纯属逗乐，却着实吓得你够呛；或者你独自在家，在黑暗中看完一部恐怖片后，突然外面传来一个奇怪的声音，吓得你魂飞魄散；或者你从一个非常逼真的噩梦中惊醒，不得不花几分钟时间才定下神来，确信自己仍安然无恙地待在床上。你的记忆里可能还保存着噩梦中你坐在汽车残骸里或是处在别的什么危险状况时的那种恐惧感。下面简要地描述一下在这种状态下你的身体反应以及你的思想、情感方面的感受。

当你感到惊恐时，你的手掌开始出汗，心脏好像

要从胸口蹦出来。你可能会头晕目眩,腹如刀绞,也可能你被吓坏了,头脑中一片空白,不知道下一步该怎么做。正像我们前面讨论过的,压力会使人在精神和生理上都产生反应。

极度的紧张或创伤会使这种自然的、正常的反应变本加厉。除了以上描述的感受外,你可能对于受惊吓的经历还有些自己的体会。比如,你很可能晕头转向,整个人好像要散了架似的;或者你强装镇静,可你的动作机械僵硬,像个机器人似的;你的视觉和听觉要么变得异常迟钝,要么变得异常敏锐;你可能面无血色,虚脱得要昏过去;你也可能会感到前所未有的强壮,做出一些惊人之举;你可能会跑得比过去任何时候都快;你也可能举起在正常情况下根本无法举起的重物。

这些都是人们在面对极度危机时所产生的身体和精神上的正常反应。这些反应能自觉地缓解创伤带来的紧张感,能使我们保持相对安全乃至保全性命。但他们是 PTSD 的雏形,在危机过后的很长一段时间里,或在很久以后仍会给我们带来很多精神上的痛楚。

被打劫的那天晚上,当比尔听到背后的脚步声,觉察到即将来临的危险时,恐惧感爬遍全身,他觉得

脖子后的每一寸毛发都竖起来。他变得非常警觉，他的耳朵能听见最细微的声响，眼睛能敏锐地扫视着前面的道路，盘算着最佳逃跑路线。几秒钟前他还在想着第二天要举行的数学考试，还在想着怎么从父亲那里预支零花钱来买那台新款CD机。而此时，所有的想法都一溜烟儿地消失了，他的思维以电脑般的运行速度计划着如果后面的人发动袭击时，他该怎么做。

当那群流氓向他冲来时，比尔全身突然爆发出一股莫名的力量，驱使着他以前所未有的速度向前奔跑。不幸的是，他跑得还不够快。他并不是个胆小鬼，之前他预想过如果有人胆敢攻击他的话，他一定会拼命抵抗的。只是比尔从没有想到他的对手会是五个人。

被推倒地上时，比尔还试图和那帮家伙讲理。连他自己都惊奇，自己的声音听上去那么镇定，好像不是他在谈话，而是那些话语挣脱控制从他嘴里蹦出来了。当那伙流氓开始打他耳光，对着他的肚子拳打脚踢时，比尔把自己的感觉关闭了起来。尽管他们把他打得很重，有个家伙甚至用匕首刺他的手臂，他却感觉不到有多痛。就像被牙医打了麻醉针一样，他变得十分麻木，好像在观看一场电影，好像被暴打的是别人。他一开始产生的恐惧感早已消失殆尽，取而代之

的是冷静和忍耐。

那帮流氓搜走了比尔的钱，扬长而去。留下比尔拖着伤痕累累、疲惫不堪的身子，几乎挪不开脚步。最后他拼尽全力撑到了家。他不清楚自己是怎么走过那段路的，按理说，他是根本动不了的。一进家门，他就一下子瘫倒在客厅地板上，筋疲力尽。直到躺在医院急救室的救护床上，医生开始给他缝合伤口，这时他才感到钻心的痛楚。那种恐惧感失而复返了。虽然此时危险已离他而去，他却双手发抖，眼前天旋地转。

创伤反应

比尔在遭到流氓袭击时作出的反应，实际上是人们遭遇创伤时的一种正常反应。当比尔一开始觉察到即将来临的危险时，他的肾上腺就开始分泌肾上腺素、皮质醇和去甲肾上腺素。这些都是在面临危险时，身体为了准备自我防范或立即逃跑所产生的化学性物质。肾上腺素和皮质醇向比尔的大脑发出信号，使他心跳加速、呼吸急促、肌肉紧绷，做好迎战准备。同时，他的瞳孔马上放大，使他能看得更清晰。这种生理反应被称为“战斗或逃逸反应”，是当人们在危急

时刻没有时间充分思索时，为了逃生而自然产生的一种与生俱来的本能。有的人把这种生理反应叫作“肾上腺冲刺”。

皮质醇能赋予处于危机中的人们一种近似超人的神力。它可以使人抬起一辆汽车，救出躺在车轮下的人；它可以使人以奥运金牌得主的速度游泳，救起溺水儿童；它可以使战士不休不眠，连日作战。当皮质醇的标志——葡萄糖，即血糖在人体的血液中释放出来时，人就会爆发出惊人的力量。而当危机消失，血糖浓度下降后，刚刚渡过危机的人就会觉得精弹力竭，全身瘫软。

战斗或逃逸反应主要表现为过度警觉反应，这我们在前面已经谈过了。一个面临危险的人对于周围的一切是高度警惕和敏感的。平时毫不起眼的动静、声音、气味、景象、感觉等此刻会立即引起高度注意，因为只有这样他才会渡过险境挽救自我。由肾上腺分泌的去甲肾上腺素传输至大脑，使思维敏捷，人们才能够急中生智，想出摆脱危险的妙计。

比尔的超警觉状态很像一个战场上的士兵。如果一个士兵对周围每一个细微的暗号和线索没有足够的警惕，那么他就很可能误中敌人的埋伏而一命呜呼。动物也像人类一样，有一种与生俱来的超警觉

性。当他们觉察到侵略者或敌手的出现时,他们的感觉器官就会变得更加灵敏。

当反抗和逃跑都是徒劳时,或者当一个人在遭遇创伤时身体已经受伤,那么超警觉性就发挥不出作用了。相反,它还会降低人们逃生的可能性。设想一下,在寒冷的冬季,如果你在一条乡村小道上发生车祸,你的腿断了,但你是全车惟一还有意识的人,你必须立即采取措施来拯救自己和车里其他的伤者。而这时,如果你对断腿的疼痛过分敏感,你就很难把其他人从车里拖出来,然而车子眼看就要起火了。同样地,如果你对刺骨的寒冷格外敏感的话,那么要走到最近的一个农家去寻求帮助,对你来说也是无比艰巨的一项任务。

此外,大自然还赋予人类另一种面临创伤时的本能反应——自我封闭。有时处在极度紧张状态下的人会发现自己出现坑道视野,也就是只能直视而不能旁观,或者他们暂时地失去听觉,或者感受不到划伤和扭伤带来的疼痛感。遭遇创伤,身体通过分泌高浓度的内腓肽来降低疼痛感。内腓肽是人的大脑释放的一种自然化学物质,能发挥类似止痛剂或麻醉剂的作用。在比尔被砍伤和殴打的时候,他就产生了一种被心理学家和医生称作"压力导致的止痛感"的本能。

由于他的大脑已经释放出内腓肽,因此他没感觉到有多痛。这种迟钝的感觉帮了他大忙,使他在拳打脚踢中翻滚着,并在那群流氓走后,独自撑到了家里。

在面临极端危机时,情感往往只起阻碍作用。当你吓得要命,胆战心惊时,你可能不敢往前看,而这意味着你可能躲避不了危险,只好白白送命。在危急时刻,情感变成了奢侈品,感情丰富的人会因此付出沉重的代价。处在危机中的人们多多少少都会感到恐惧、悲伤、迷惑、愤怒和自责。然而即使怀有这些强烈的情感,人们也没有时间去慢慢体会和克服它们。

因此,在极端危急的时刻,身体会让这些情感连同那些生理感受都关闭起来。比如说,当卡洛斯的父亲在战场上看到他的许多朋友都牺牲后,他并没有时间去悲伤哭泣。如果他在炮火硝烟中停下来,痛哭、害怕,那么他很可能遭到和他的朋友们一样的结局——在战场上永远倒下。实际上,他的身体释放出内腓肽,使他能把这些情感埋藏在心灵的最深处,使他能像无敌金刚一样在战场上英勇厮杀。这种与生俱来的逃生技能就叫做"情感麻木"。

有些人的情感会完全关闭而进入一种分裂的状态。他们的精神和情感与肉体分离,如行尸走肉般。像比尔那样,他们会觉得自己是在观看一部正在放映

的与己无关的电影，而发生在自己身上的一切似乎是不真实的，因为他们的感受已经飞到九霄云外去了。当瑞雅塔小时候受到妈妈男友的性虐待时，她的意识已经转移了。她总觉得自己的童年不是在学校里，就是在附近的公园里。那时的她那么幼小，根本无力抵抗，分裂状态使她感受不到精神和肉体上的双重痛楚。一般来说，那些在危急状态下能保持异常冷静的人，虽然看上去丝毫不受周围事物的影响，实际上他们已经进入了分裂状态。

风雨过后

一场灾难，无论它是战争、飓风还是抢劫，突如其来地发生了。灾难过后，很多人会发现自己的情感和肉体上的恢复非常缓慢，这是因为他们的皮质醇、荷尔蒙和内腓肽恢复缓慢的结果。对他们而言，创伤所造成的精神伤口似乎只能靠时间去愈合。而另外一些人，在经历了一场暴风骤雨的情感灾难后，看上去似乎非常镇静自若，而且自认为灾难对自己没有丝毫的影响，实际上他们并没有真正地平息情感的波澜。他们只是把自己同周围的一切分离开来，继续压抑自己的情感。就像瑞雅塔一样，这些人最可能患上延期

发作的创伤后应激障碍。诸如做噩梦或是记忆闪现等症状,长期潜伏着,往往在数月甚至数年之后才会发作。

如果创伤严重,而且受害者几乎是独自一人承受这场灾难的话,那么其情感和生理的危机反应常常要持续几个星期乃至几个月以上。即使得到他人的帮助,要想完全恢复仍然需要一定的时间。创伤事件所造成的混乱的情感纠结必须一一解开。为了想弄懂到底是怎么回事,创伤幸存者常常痛苦地自我挣扎,绞尽脑汁地思索。

创伤使我们对原先的一切信仰都产生了怀疑:我们是谁?人的本性是什么?世界到底是怎么回事?在经历了严重的情感冲击后,我们不禁会问:我还能相信谁?我还能相信什么?为什么这样的事会发生在我身上?有时这些问题的答案是非常消极的。比如比尔,他不再相信任何人了,因为他觉得谁都有可能伤害他;卡洛斯则不再相信自己的父亲,因为他不能肯定父亲永远不会伤害自己;瑞雅塔不光不相信男孩子们,她也不相信自己青春期的初恋情感。当我们遭受了和比尔类似的意外暴力伤害后,或者遭受了和凯伦类似的灾难后,整个世界似乎没有一寸安宁的土地了。我们无法预测灾难何时会重现,因此觉得自己

软弱无力,一无是处。这种什么也无力控制的感觉使我们丧失了自尊和自信。

可是很多人,包括那些也曾经历过创伤的人,都希望创伤受害者能在短时间内重新振作起来,把情感伤痛远远抛在脑后,恢复正常人的生活。

对于凯伦的妈妈来说,虽然公寓火灾是一个不幸的事件,也给他们的生活带来了很大的不便,但是它并不意味着创伤。而对于凯伦来说,大火烧掉了所有的东西,只有他们在熊熊烈火中逃生,这就是极大的创伤。她一直在深深地自责,因为她钟爱的小猫被大火夺去了生命,而她在火灾中幸存下来。妈妈劝她停止这种自责,告诉她小猫只是个动物而不是人。凯伦感到无话可说,她再也不想谈论自己的情感了。几个星期过去了,凯伦的妈妈继续劝说自己的女儿要心存感激,要继续新的生活,而凯伦则长时间待在自己房间里,推辞说她在学习。她觉得没有人能领会自己的感受,也许这些感受是错的吧。由于凯伦找不到一个信任的人来谈论这样的创伤,她只好独自面对伤害,这对她来说实在是一项艰巨的任务。

根据社会工作小组委员会对创伤后的压力研究

表明，创伤在好几个方面影响到人的生活：肉体、情感、行为、思维能力、交际能力以及对周围环境的适应能力。对所有遭受创伤的人来说，即使那些后遗症很快消失，即使他们没有PTSD，要想恢复正常生活也仍然不是件容易的事。

生理影响

前面提到过，刚刚遭受创伤事件的人常常会有睡眠障碍，因此会出现极度疲倦。如果这种创伤后的生理反应持续很长一段时间，那么那些长期保持过度警觉状态，长期焦虑的人就会开始遭受与压力有关的各种疾病的侵袭，包括高血压、溃疡病、肌肉酸痛等。

情感影响

一部分创伤受害者在危险过后仍然保持情感麻木，仍然深深地压抑着自己的情感。另一部分人则会打开情感的闸门，把他们在创伤事件时关闭的情感，如恐惧、愤怒、耻辱、焦虑、悲伤等等，在几天或几周之后开始倾泻而出，于是他们会突然莫名其妙地大发雷霆或者失声痛哭。还有一些受害者会产生幸存者的内疚感。像凯伦那样，他们会觉得自己逃过了伤害或是死亡，而其他人却遭遇不幸，这是自己的罪过。

有时在创伤中产生的孤立无助的感受会一直延续下来,使一些成人受害者表现得像无知的孩子一样,而遭受创伤的孩子有时会表现得比实际年龄还要小。这种现象叫作回归。在经历了创伤之后,人们对那些家庭和工作中常见的正常压力会非常敏感,稍微一点风吹草动也会把他们弄得非常紧张。

精神影响

经历过创伤的人们经常会感到漫无目的,迷惑不解,整个世界变得陌生起来。集中精力去思考创伤或是其他的事情,努力把创伤从回忆中抹去,这对他们来说都是非常艰巨的任务。短暂的回忆对他们也是苦不堪言的负担。

前面谈到的强迫型症状往往在创伤一结束就会出现。经历过创伤的人们常常会重复回忆闪现的症状,悲惨的镜头一遍又一遍地在脑海中播放,他们总在琢磨如果当初采取别的办法的话,会有什么不同的结局。到了晚上,回忆被噩梦所取代,在噩梦中他们仍然执著地想找出脱离困境的办法。

行为影响

有时人们被创伤打击得痛苦不堪,会走上自我毁

灭的道路。被性侵害的孩童可能会尝试着自残,在自己身上割下一道道伤口。退伍老兵会尝试一些高风险的运动,比如悬挂式滑翔——人吊在一只大风筝上,以近乎自杀的方式在风中摇曳。酗酒吸毒,或者暴饮暴食,也是创伤后遗症的表现形式。这些都会毁掉幸存者的生活。

人际交往影响

大部分的创伤受害者在危机过后很难和别人正常相处。有一部分人会变得非常冷漠,因为在他们遭遇痛苦时,他们曾经那么孤立无助。如果这创伤是人为的,那么受害者就会疏远包括自己家人在内的所有人,避免和他们在情感和肉体上有任何亲密接触。他无法信任别人,本能地抵抗任何试图亲近他的人。

有时那些被他人伤害过的人会试图让自己再受一次类似的折磨。比如一个曾经在幼年时被强暴的妇女会试着和那些带有性攻击倾向的、与幼年时的强奸犯很像的男人约会。心理学家认为,这种重复伤害是潜意识里试图治愈创伤的反应。也就是说,一个人一遍遍地重复创伤过程,只是为了寻求自我解脱的出路。

造成 PTSD 的原因

生物方面

最近研究人员发现，当人受到压力的刺激后，肾上腺就会分泌去甲肾上腺素，起着神经传递素的作用。此外，在极度紧张痛苦的状态下，大脑还会释放出大量影响神经系统的化学物质，如内腓肽和血清素。他们相信这些生化物质对于创伤受害者的影响是长期的，可能造成或刺激受害者在创伤过去后的数月或数年之后才出现 PTSD 的状况。

研究人员韦尔逊和范德库克认为，创伤会永久性地改变一个人的大脑生化物质。去甲肾上腺素，在极度紧张的状态下会遍布全身，制造过度警觉、回忆闪现和噩梦。一个人在创伤之后，体内所含的去甲肾上腺素要比创伤之前多得多。一段时间之后，大脑中控制情感的大脑边缘系统神经，开始发生变化，导致只要一点点的去甲肾上腺素就会掀起轩然大波，就会使创伤受害者再度想起痛苦的往事。当鞭炮声响彻云霄，卡洛斯的父亲命令全家人逃往地下室的时候，他明明知道这一天是国庆日，可他就是控制不住自己，因为他的行为受到了大脑生化物质的驱使。

大脑在紧张状态下释放出去甲肾上腺素之后，很快地又开始释放内腓肽。研究人员发现，这两种神经生化物质的化合物有助于我们快速地学习，永久地记忆。一部分研究人员认为PTSD的创伤受害者脑海里已经深深刻上了有关创伤的回忆，无法磨灭。在危急时刻，这种超强学习能力有助于人们自我照顾，自我拯救。但是当危机过后，这种能力却使人们总是沉湎于对往事的痛苦追忆之中，无法解脱。另一部分研究人员认为，神经中枢是传送大脑冲动的神经纤维，会随着超强能力的产生而发生永久的改变。在这种神经纤维的作用下，人的大脑会更倾向于接收有关创伤的信息、想法和冲动，而忽略那些有关日常生活的心理活动。

创伤之后，人们整日沉浸在痛苦之中，反复地思索、回忆、做噩梦，这种强迫型症状会加速内腓肽的分泌。而高浓度的内腓肽很可能会加重逃避型症状，使创伤受害者冷漠无情，离群索居。内腓肽就像鸦片一样，是一种天然的麻醉剂，会减轻人们精神和肉体上的痛苦。根据心理学家雷蒙富兰瑞的观点，当内腓肽浓度降低时，人们会经受被称为“内腓肽撤离”的痛苦。因为他们的身体已经对这种天然麻醉剂形成依赖。失去这种依赖，他们就容易变得焦虑烦躁，动不

动就发火。

有的研究人员认为,另一种神经生化物质——血清素,也在人的大脑中起着类似的作用。在大脑分泌适量的血清素时,我们心情平静,感觉轻松。可是压力会消耗血清素。而当血清素减少时,就像内啡肽减少一样,我们会变得脾气暴躁。血清素和内啡肽含量少的时候,人们就会表现出典型的 PTSD——情感失控。

研究人员伯格-华森、霍夫曼和威尔逊认为,去甲肾上腺素和内啡肽失调会导致有 PTSD 的人出现强迫型和逃避型症状相交叉的现象。他们认为,去甲肾上腺素不断增加,会迫使那些退伍兵去应征雇佣军,去再度经历痛苦的战争。在不断地重复痛苦之后,他们体内的内啡肽就会增多,他们就会度过一段相对平静的时期。

部分有 PTSD 的人会沉湎于诸如赌博、暴饮暴食和做爱之类的事情中,还有部分患者错误地依靠毒品或酒精来麻醉自己。根据研究表明,这些活动会促使他们体内的内啡肽随之增多。不过要想增加体内的内啡肽浓度,比较正确的做法是多参加一些休闲活动,多干些力气活。那些没有找到任何途径来促使大脑释放更多内啡肽的人,体内会释放大量的去甲肾上

腺素，会出现越来越多痛苦的回忆闪现和噩梦，而这恰恰能刺激内腓肽的分泌。当内腓肽浓度下降时，这可恶的神经生化系统循环又会周而复始，永不停歇。

有美国的精神病学教授研究了近百份有关 PTSD 的生物学研究论文，最后得出结论：根据类型和严重程度的不同，PTSD 可能会对大脑造成实质性的永久破坏。强迫型和逃避型症状的反复发作，与上述各种神经生化物质产生的作用相结合，对那些长期出现 PTSD 的人，尤其是从不接受治疗的人，会对他们的脑细胞造成长久的、持续性的伤害。

心理方面

PTSD 的形成有一定的生物基础，但是大脑生化物质的作用并不是其惟一的原因。我们把握世界、认识世界的能力，以及我们丰富的情感，在遭遇创伤的一瞬间，就被粉碎得踪影全无。我们会质疑自我价值，会感到人生漫无目标。我们会被这突如其来的打击吓得方寸大乱。我们会感到悲伤、愤怒、羞愧、内疚和沮丧。所以除了生物基础外，PTSD 形成的另一原因就是在心理上，人们会下意识地努力去控制涌动不止的情感和产生自我怀疑。

马蒂·霍洛茨为美国精神病学协会给 PTSD 所

下的定义提供了理论基础。他认为,创伤对我们造成了身体和精神上的信息轰炸,使我们无所适从。因为这类信息与我们习惯接收的日常生活的正常信息迥然不同,与我们长期形成的世界观和我们原先的信仰完全背道而驰。

就一般人而言,从孩童时代开始,他们对自己,对世界的主要看法就已经大致形成了。这些看法包括:

- 我的家是个安全的地方。
- 绝大多数人是值得信任的。
- 我是个强壮的人,能够处理好我自己的事。
- 坏事永远不会发生在我身上。
- 对于接下来要发生的事情,我一般都已预料到了。

现在请你花上一两分钟时间考虑一下,自从懂事以来你对自己和生活所形成的看法,列在一张表上。你刚刚写下的这些基本看法指导了你绝大部分的行动。设想一下如果你突然间对表上所列的所有观点都不再相信,你会有何感觉?而这恰恰就是有 PTSD 的人的感受,特别是在他们刚刚经历过创伤之后,感受尤其强烈。

像车祸和暴力抢劫这类创伤事件一下子向我们灌输了太多的新信息,与我们习惯的方式完全不同,

使我们无法承受，就像太多的电器全部插到一个电源插座上一样。我们往往无法整理这些突如其来的大量新信息，只好先下意识地一古脑儿否定它们，情感出现一片空白——也就是进入了PTSD逃避型症状。

霍洛茨认为，人类具有自动处理新信息的本能，会把新信息一直调节到与他们原先对自己和对世界的看法相对称。这一大堆的信息在被大脑否定之后，会以噩梦、回忆闪现、思维混乱等形式继续冲击着人们的大脑，迫使人们全身心地去处理、去调节，逐步发展成强迫型症状。接着人们再一次感到不堪精神的重负，就只能靠麻木、靠逃避来自我保护，直到再次转化到强迫型症状。很多人长期陷在这两种症状的循环怪圈里，最后要花数月或数年的时间接受治疗，才能摆脱这沉重的精神负担。

霍洛茨所建立的PTSD信息处理模型理论，已经为心理学领域广泛接受，并用以解释PTSD的成因。尽管如此，很多心理学家和精神病学家仍然对PTSD有自己的新见解。有些人认为PTSD状态的其中一个成因就是人们被灌输了奖惩理念。比如，当士兵听到炮火声时，他就会马上进入过度警觉状态，随时准备采取行动自我保护。而他所得到的奖励就是保存了自己的性命。从此以后，类似于炮火声的这类危险

信号就会促使士兵采取相似的行动。当他听到汽车引擎的逆火声或是鞭炮的噼啪声时，他马上会自动进入在战场上学会的自我保护状态。一个幼年遭受性侵害的妇女会下意识地躲避与当初的强奸犯体形或是肤色相近的男人，因为强奸对她来说是一种"惩罚"，她会刻意躲避。这种现象称为"经典性条件反射"。

"遗忘"记忆

通常在创伤过去后的三个月内，就会出现 PTSD 症状。但也有可能在事件过去好几年之后，症状才会出现。卡洛斯的父亲一直压抑着自己在激烈的战斗中产生的情感，直到二十多年后才爆发出来。有时乱伦事件的受害者不仅完全压抑自己的情感，还把整个事件雪藏在记忆里。瑞雅塔完全"遗忘"了自己四岁那年被母亲男朋友强暴的往事。许多年以后的今天，她几乎记不得曾经发生过的痛苦往事，因此连她自己都搞不懂为什么总会有那样的噩梦，有时她甚至认为自己是发疯了。

经历过创伤的人群里有相当一部分记不住曾经的苦难。事故的受害者常常一想到所经历的悲剧，就

会头脑一片空白。虽然目击者证实这些受害者是清醒的，可是他们却只能记住在事故发生前一刻的事情，以及到达医院后的事情。

如果有人问起，有的创伤受害者会否认他们曾经有过痛苦的经历，他们也不会承认自身出现的状况。多年以来，卡洛斯的父亲总被可怕的噩梦纠缠着，他的妻子常常被他求救的叫声惊醒。有一次他甚至在梦中把自己的妻子当作是敌军，想掐死她。当妻子告诉他，和他睡在一起，总是担惊受怕时，他反而说妻子发疯了——因为他多年来从不做梦。

有的研究人员认为，这种埋藏记忆的能力也许就是部分创伤受害者自我保护的一种本能。在第二次世界大战中，希特勒把大批犹太人赶入集中营，发动大屠杀，想灭绝犹太人种。最近，心理学家拉维与以色列技术学院一道，对六十来岁的大屠杀幸存者进行了调查研究。他的研究对象中没有一个有 PTSD。拉维发现他们中的绝大多数一点也记不住自己做过的梦，甚至根本否认自己会做梦。可事实是，研究人员记录下了他们在睡觉时眼睛曾快速地转动，这表明他们正在做梦。拉维认为，正是由于这些大屠杀幸存者能够完全地埋藏梦中的回忆，完全抛掉有关大屠杀的记忆和情感，他们才能够调整自我，适应正常的生活。

而像瑞雅塔这样的人，他们虽然无法清楚地回忆起创伤事件，但是他们痛苦地意识到自己什么地方不对劲，也怀疑自己可能经受过什么刺激，只是他们搞不清这究竟是什么事。到底是否应该相信像瑞雅塔这一类的“遗忘型记忆”的人，目前精神学领域在这个问题上产生了分歧。争论的重点是针对孩提时代的创伤，我们在后面还会进一步阐述。

许多创伤受害者意识到他们的遭遇是不幸的，但他们不觉得自己是受害者，因为他们不认为所发生的事情对他们造成了伤害。比如，一个女人可能遭到她的丈夫或是男友的殴打，但由于她成长环境的影响，或者由于她的同伴的影响，她会以为这种殴打是她命该如此。“也许所有的男人都会打自己的女人吧。”她不会觉得自己是个受害者，或者她不把自己的遭遇当作是创伤。即使她已经有了 PTSD，她可能也不觉得有任何寻求帮助的必要。

另一方面，一些有 PTSD 的人虽然常常感到痛苦，但不会联想到他们的状态与往事有关。对于那些在创伤过去多年之后才出现 PTSD 的人来说，这种现象尤为普遍。因为从创伤发生到出现 PTSD 这一漫长的时期里，他们过着相当正常的生活，当然也就不会把两者联系起来。相反地，他们会把自己的状态归

结为最近的压力过于紧张,或是其他什么人的过错。好多经历过严重创伤的人每年只在和发生创伤事件相同的时间才出现 PTSD,这叫作“周年反应”。只有少数有这种反应的人会把他们的症状与多年前的创伤联系起来,而绝大多数只是把他们的烦躁情绪、噩梦不断与目前的生活问题相联系,没有认识到其真正的起因,当然也就不会想到解决的办法。

二次伤害:创伤之后的伤害

即使人们意识到曾经的伤害,也知道他们的痛苦因之而起,可是当有人想帮助他们时,他们仍然会拒绝。

凯伦因为猫咪的死而沉浸在悲伤之中,对生活失去了兴趣。她的妈妈劝她要振作起来,重新生活。“别再闷闷不乐了!”她对凯伦说道。可是凯伦仍然提不起精神,一个人躲在自己的新房间里,脑子里充满了对火灾的回忆。有时她竭力想忘记那滚滚的浓烟和熊熊的烈火,可是办不到。她试着和妈妈沟通,告诉她自己的感受和恐惧,妈妈劝她不要为无可挽回的事情忧伤。“别老想着过去,打起精神来吧。”凯伦听着这些话,一点儿也高兴不起来。事实上,她觉得更

消沉了。她发誓再也不谈自己的烦恼，因为即使是和她一起遭受过火灾的妈妈都不理解她，那谁还能帮助她呢？

你在生活中有过很大的烦恼吗？就是能让你好几天一直闷闷不乐或是暗暗生气，以至于影响到你无法专心学习，无法和周围的人友好相处的那种烦恼。是否有人劝你不要自寻烦恼，可你控制不了自己的情绪？他们是否告诉你要振作起来，要坚强面对挫折，或者叫你停止谈论自己的感受？当你听到这些建议时，你又是怎样反应的？

像凯伦一样，很多经受过伤害的人总是听到这类让他们忘掉过去的劝告。人们批评他们，因为他们无法控制 PTSD 的状态；人们建议他们抛开痛苦的情感，而这些情感是创伤之后的自然反应。其结果是创伤受害者更加痛苦，似乎没有一个人会倾听他们的诉说，没有一个人能理解他们的痛苦，甚至没有一个人关心他们。这种由于别人的言行给他们带来的情感上的痛苦就叫作“二次伤害”。

阿夫诺得·马萨奇博士是马里兰州越南退伍军人服务中心的临床医学专家，曾写过《我跨不过这道坎：创伤幸存者指南》一书。他认为，如果在受害者寻求帮助时，被人怀疑、遭人拒绝或受到冷遇，如果人们

对他们的表现横加指责，如果人们嘲笑他们，轻视他们，甚至以为他们不正常，惩罚他们，那么他们就会被二次伤害。而现实中二次伤害发生的概率实在是太高了。

在瑞雅塔很小的时候，妈妈的男友强暴了她。当瑞雅塔告诉她妈妈这事时，她妈妈非常生气地痛骂了瑞雅塔一顿，说她编造故事，只是想拆散妈妈和新男友。妈妈还用肥皂水冲洗女儿的嘴巴，把女儿一整天关在屋子里。因为那次的惩罚，瑞雅塔学会了保持沉默，闭口不谈自己的遭遇。一年之后，她妈妈和这个男友分手了，瑞雅塔开始觉得自己确实撒了谎，所有的事情都是她自己想像出来的，也可能只是她梦见的。到了上中学的时候，她已经完全忘记了这段经历，所以她搞不清楚自己为什么会有那种可怕的噩梦。

比尔以为在他遭到流氓袭击之后，他的朋友会向他伸出援手。他并不指望他们的同情，只是希望他们能给他点儿鼓励。没想到朋友们居然批评他没有英勇还击。其实如果他真的和对手们打起来的话，他吃的亏更大，因为对手人多。还有人嘲笑他，说他在这

起案件里是个胆小鬼,跟个小女孩似的。比尔清楚,如果这些人处在和他一样的境地,他们也不会像个真英雄那样勇敢,但他什么也不辩解。不管谁提起这件事,他都会转移话题。即使他开始做噩梦,成绩开始急剧下滑,他也拒绝和他的父母以及老师提及此事。他对自己说:我是个男子汉,我能处理好自己的事。

卡洛斯的父亲是1971年从越南回来的。那时包括反战人士在内的许多人都相信,这是一场不道德的战争,早就该结束了。由于他们无法说服政府和军队首脑改变主意,他们中的一些人就把愤怒转移到从越南回来的士兵身上。当卡洛斯的父亲退伍之后,一瘸一拐地走下飞机时,家里没人到机场迎接他。他们都太忙了,他心里清楚,可是他还是觉得挺难过的。不管怎么说,为了捍卫所谓的信念,他受了伤,还几乎送了性命。可现在似乎没人理会他在战争中所受的苦。当他在机场附近的一家酒吧歇息,被一些人称为“儿童杀手”时,他感到更加痛苦了。到底是怎么回事啊?他一个孩子都没有杀,那时,如果他不先扣动扳机,那些人就会杀死他。如果不是国家征兵的话,他根本就不想去那个鬼地方。在回家的路上,他越想越生气,索性换掉衣服,把还挂着勋章的军服扔掉。从此以

后，如果有人问他战争的事，他就会马上起身离开。

我们中有很多人也许很难理解一些人对待创伤受害者会如此冷酷无情的原因。马萨奇认为，人们对受害者表示怀疑、拒绝、敌意甚至遗弃的原因各有不同。很多人忽视了创伤给受害者带来的伤害。这些人真的以为创伤受害者解决问题的最佳办法就是忘掉过去，转入正常的生活——这两件事对 PTSD 患者来说都是办不到的。比尔的朋友们、在酒吧里冲着卡洛斯的父亲吼叫的人们，他们都没有经历过创伤。他们都没想到创伤会给人的心灵留下永久的、深深的伤痕。凯伦的妈妈，虽然也经历了那场火灾，但是她的感受和女儿一点儿也不一样。她的年纪大得多，对生活的适应性也强得多。对她来说，创伤完全是另一码事。她以为凯伦会和她一样，“正确”对待火灾这件事。

有时甚至专业的救助人员，如警察、医生、护士以及心理医生——这些我们认为应该对创伤受害者很好的人，也伤害了受害者。有时这种伤害是因为他们的无知造成的，更多情况下是因为他们过于劳累了。他们看到了太多的枪杀、打劫、强奸、车祸，因此在对待这些事故的受害者时，他们只是采取公事公办的、

冷漠的、机械的方式。对工作过分细心敏感，对受害者过分体贴，又会使他们自己也感到精神痛苦、感到孤独、感到绝望。有一些从事上述工作的专业人员受工作的影响，也患上了 PTSD。由于他们自己也在忍受着这种精神障碍的煎熬，因此他们很难对别的创伤受害者提供所需的精神支持和鼓励。

总的来说，大多数人仍然相信我们生活在一个安全稳定的社会里，我们的未来也是相对稳定的，我们的生活还算是一帆风顺的。虽然我们会听到、看到有关流氓抢劫、战争、自然灾害或是强奸等不幸事件，但我们确信这些事不会发生在我们身上——只会发生在我们不认识的人身上。

与创伤受害者交谈，倾听他们的遭遇，可能会使我们惊慌失措，因为我们原先的心态被搅乱了。我们开始意识到，有时灾难的确会降临到我们和所认识的人身上。也许有一天我们自己也会遭遇灾难。遥不可及的创伤似乎在向我们逼近，我们意识到自己不像过去所想的那么安全了。

很多人对自己或是别人所遭遇的创伤感到惊恐，可他们又不愿意承认自己的脆弱，于是他们会要求士兵不要谈论战争的残酷性和不可避免的死亡。他们会告诉像凯伦那样的乱伦案件受害者，应该对自己的

遭遇保持沉默,然后慢慢成长,忘记丑事。他们拒绝倾听创伤受害者的诉说,因为这些诉说会让他们自己感觉很不舒服。有时这种不舒服的感觉是因为他们可能遭遇过类似的创伤,而他们有意无意地想忘记它。其实他们是在自我否定。

当创伤受害者听到劝他们保持沉默,忘记创伤的话时,往往会怒不可遏。同时对自己的PTSD状况会感到羞耻。这种羞耻感带给他们的伤害和创伤一样深,因为它可能使PTSD患者拒绝所有人,包括拒绝那些真的关心他们,真的能帮助他们摆脱困境的人。

3

PTSD：众多的受害者

前面谈到比尔、凯伦、瑞雅塔、卡洛斯和他的父亲等人，他们的日常生活被各自不同的痛苦症状彻底改变了。虽然他们都被确认有创伤后应激障碍，即PTSD，但是每一个人的遭遇又不尽相同。正如我们已经谈到过的，许多灾难都会深深伤害人们的情感，导致事后创伤的受害者和目击者因为受刺激而出现PTSD表现。

今天，悲惨事件常常在世界各地上演，因此有PTSD的人出现的概率和范围也越来越广泛。戴安娜苏里温和路易斯埃文斯坦是《创伤反应：治疗心灵的伤口》一书的作者。他们编制了一份表格，罗列了诸多可能导致PTSD的事件和环境。虽然这份表格很长，但还是没有把所有可能导致PTSD的原因囊括在内。

在阅读下面这份列表时，你会发现，表上的类似不幸你可能经历过一件以上。你还可能认识一些遭遇过类似不幸的人。花点时间写一下，创伤事件是如何改变了你或者你的朋友或是你的家人的生活的。这些变化与比尔、凯伦、瑞雅塔、卡洛斯和他父亲的情况相比，是否有些共同之处？

可能引发PTSD状况的一些事件

· 灾难　洪水、火灾、地震、飓风、火山爆发是我们所熟悉的自然灾害，对人们的生命具有强大杀伤力。人为的灾难主要指死伤众多的惨剧，包括恐怖袭击、大厦倒塌、飞机失事和战争等。在第二次世界大战的大屠杀中，纳粹夺去了600万犹太人的生命，这是人为制造的最大惨案之一。车祸和其他的事故，虽然一次不太可能伤害太多的人，但是对于事故受害者和目击者来说，照样会引发PTSD。（根据美国国家安全委员会的报告，1992年，美国在车祸中丧生的人共有40 300名。）

· 身体遇袭　这一类的灾难指的是暴力犯罪，包括凶器刺伤、枪伤以及恐怖行径、家庭暴力、虐待等。

· 性伤害　无论是被强奸的成年人还是被性侵

犯的儿童，都可能出现 PTSD。

· 暴力执行者　不管是有意还是无意地造成他人的死亡或使身体的伤害，都有可能让人出现 PTSD。暴力的执行者，可以是车祸的肇事者，也可以是个妒火中烧、枪杀前妻男友的前夫，还可能是个不得不杀死敌军的士兵。

· 惨案目击者　眼睁睁地看着朋友、家人、同学被杀或是被伤害，这足以使目击者出现 PTSD。有时即使遇害者是陌生人，目击者仍有可能有 PTSD。执法者、救护车司机、急救室医护人员和正常人群相比，有 PTSD 的概率要高得多，就是因为他们目睹的悲剧实在太多太频繁了。

· 财产损失　入室抢劫、偷窃、打劫甚至蓄意破坏他人财产，都会使受害人感到惊恐不安，进而引起情感上的轩然大波。

· 身体致残　那些由于一次偶然的事故，或是严重的疾病，或是一次重大的手术，而导致肢体残缺，或是失去身体部分机能的受害者，很可能会情感崩溃，难以恢复。

· 死亡的阴影　配偶、孩子、父母和至亲好友的死亡都有可能导致 PTSD。有时甚至宠物的死，只要是主人钟爱的、陪伴多年的动物，也会让主人沉浸在

深深的痛苦之中。

· 关系破裂　爱情或是友情突然的破裂,会使人难以承受精神上的打击,而导致 PTSD。

· 灾难的威胁　并不是只有真正发生过的灾难才会导致 PTSD。经历过死亡的威胁,或是曾经被恐吓,都可能使人高度紧张,留下 PTSD 的结果。

· 失去亲人的精神危机　发现至爱亲朋罹患不治之症,家人被绑架或是突然失踪,都会带来精神上的严重创伤。

· 地位的丧失　有时诸如被解雇、破产或是当众受辱这样的事件也会给人造成极大的情感伤害,导致 PTSD。

我们曾经提到过,并不是所有遭遇过痛苦创伤事件的人,都会出现创伤后应激障碍,即使他们经历过战争、地震或是恐怖袭击这样的严重灾难。虽然这种现象的真相仍然是个谜,但是心理学家相信,除了诸多因素外,创伤对一个人到底意味着什么,是导致他是否会出现 PTSD 的一个重要因素。在阅读下文之前,根据你对自己或是身边的人的生活经历,花几分钟时间解释一下你对避免出现 PTSD 的想像。为什么有些人面对强大的压力时要比他人脆弱得多?到

底灾难中最容易使人惊恐的是什么？现在可以继续读下去了，把你自己的观点和那些PTSD研究人员的观点对比一下。

为什么有的人会出现PTSD而有的人却不会

许多致力于创伤领域研究的专家都同意：在特定的环境条件下，如果心灵或肉体遭遇严重的打击，那么几乎每一个人都可能出现PTSD。可是为什么在经历创伤之后，有的受害者整个余生都永远无法摆脱PTSD的折磨，而有的受害者却能够完全避免那些状况或者很快地恢复正常呢？经过不断的研究探索，研究人员发现，遭遇创伤的个人情况的不同，是解释这一现象的理由之一。

还有一些研究人员正在进一步调查：创伤发生前人们的生活状况不同是否会使人们出现PTSD的可能性也不同。这些不同生活状况指的是：家里有一个长期的精神病患者；少年时期很自卑；儿童时代有行为障碍；成长在比较贫困的环境里等等。研究表明，所有这些因素都会影响到遭遇创伤之后，一个人是否会有PTSD，以及他的状况是否会更糟糕。与早期的心理学家不同的是，现代精神病治疗专家相信，虽然

这些状况会提高出现 PTSD 的概率，但是他们并不是造成 PTSD 的直接病因。

一个人的年龄以及他在遭遇创伤时的心理成熟程度会影响到他出现 PTSD 的可能性和严重性。根据心理学家雷蒙·弗兰瑞的观点，一个创伤受害者的年龄越小，心理越幼稚，他就越可能在较长的一段时间遭受 PTSD 的折磨。因为我们越年轻，人生的经历就越少，视野就越狭隘，自己的生活就越容易受打击；我们越成熟，应付困难的技巧就越高。正因为如此，那些年纪很小的性暴力受害者产生分裂的可能性，形成多重人格的程度，要比遭遇类似创伤的成年受害者严重得多。在美国的退伍兵政府医院从事心理治疗的医生认为，由于参加越南战争的士兵平均年龄才 19 岁，比参加第二次世界大战的士兵要年轻好几岁，因此越南退伍兵的心理受伤程度要比二战士兵严重得多。

有的生物学家认为，某些人天生就是容易产生 PTSD 的体质，也就是说，他们大脑内负责选择信息的感受器，在通过神经生化物质，如皮质醇、肾上腺素、去甲肾上腺素等进行传输时，要比其他的人敏感得多。他们比一般人更容易受刺激，而且持续兴奋的时间也更长。另一种理论认为，对于那些容易出现

PTSD的人来说，他们在面临压力时分泌的内腓肽要远远少于大多数的人。他们不仅对创伤的反应比别人强烈，而且他们的强迫型症状也更严重，更无法摆脱噩梦和回忆闪现的折磨。

最后一点，那些曾经遭受过创伤的人，无论是孩子还是成年人，在面临新的创伤的时候会更加脆弱。一个人一旦遭遇过创伤，他的神经系统就会变得更加敏感。前面提到过，较低浓度的去甲肾上腺素会引起刺激反应。比如说，一个乱伦的受害人在成年时期被再度强奸，与一个没有经历过童年创伤的强奸受害人相比，前者所遇到的问题要严重得多。

1991年，由美国全国创伤后应激障碍中心赞助的研究同样表明，遭遇过创伤的受害人在再次遭遇创伤时要更脆弱。研究人员发现，在童年时期被虐待的越战退伍兵出现PTSD的比率，要比那些童年没被虐待的退伍兵高得多。尽管研究人员非常谨慎地提醒说，童年时被暴打并不会直接造成长大后与战争相关的PTSD，但他们在报告中提到："童年时期遭受过虐待的人，已经掌握了一套对付压力的方法，比如情感麻木，而这又会使他们在后来遇到像战争压力这样的创伤的时候，情感更容易波动。"针对以色列战争士兵的研究表明，曾经参加过战争并有PTSD的士兵，再一

次参加战争时旧病复发的概率要远远高于其他的士兵。

许多研究创伤后应激障碍的专家认为，在影响人们对创伤作出不同反应的各种因素中，与个体差异的因素相比，创伤事件本身的差异起着更重要的作用。首先，创伤事件的紧张程度就是影响 PTSD 的发病率和严重性的一个非常重要的因素。根据美国精神病学协会的调查，越是让人感到恐惧和绝望的事件，越容易引发 PTSD。

那些最有可能使人导致 PTSD 的事件，就是那些真正威胁到我们自身的生命或幸福、会对我们的精神和肉体造成双重伤害的事件。美国的圣路易斯医院对越战退伍兵的研究表明，那些在战场上受伤的战士出现 PTSD 的概率，是没有受伤战士的三倍。1990 年一份针对性暴力受害者的研究报告显示，被强奸的受害人如果肉体遭到伤害，那么他们有 PTSD 的可能性是那些成功逃脱伤害的受害人的 23 倍。

另一个重要因素就是创伤事件持续的时间。在几分钟之内转瞬即逝的一次遭遇却足以给人带来终生的痛苦。1988 年《美国医学杂志》上的一篇论文揭示，在严重的车祸和杀人案中，有30％的劫后余生者会出现 PTSD。在一段时期内反复出现的创伤，也会

使受害人遭受更多的痛苦。一份报告显示，仍然在世的纳粹集中营的幸存者中有85%的人有PTSD。克鲁兹尼克、斯彼得和瓦尔肯伯格三人对在第二次世界大战中曾经是战俘的美国士兵进行了一个长达40年的连续跟踪，结果发现，这些人中有67%仍然有PTSD表现。

创伤事件发生的频率也会影响到人们的反应。军队心理学家在越战时把士兵在战场上服役的时间限定为一年，正是因为战士面对战争的次数越多，他们精神趋于崩溃的可能性就越大。那些在一段时间里惨遭多次蹂躏的乱伦受害者对性暴力的反应要比那些只经历过一次性侵害的孩子强烈得多。

研究人员格林、威尔逊、林迪对众多有PTSD的人的研究发现，有一些创伤因素，不仅会直接影响着一个人是否出现PTSD，还同时影响着一个人要花多长时间才能在他人的帮助下，走出创伤的阴影。美国精神病学协会发现还有一些因素也会使人因创伤导致PTSD。这些因素大致罗列在下表里：

- 创伤事件的严重程度
- 在事件发生前没有得到任何警告
- 与事件近距离接触
- 面对死亡，尤其是面对支离破碎的尸体

- 黑暗
- 独自经受创伤
- 被拷打
- 创伤持续的时间
- 创伤发生的频率
- 受害人遭受损失的程度及他们悲痛的程度
- 创伤受害人被迫远离所熟悉的环境的程度
- 在造成创伤的事件中一个人是主动的还是被动的参与者
- 当创伤再次发生时一个人自我控制的程度

有时虽然我们自己没有直接受到创伤事件的威胁,但创伤事件直接影响到我们的家人或是好友,威胁到我们的家园、我们的社区。卡洛斯一直和有PTSD的父亲生活在一起,因此,他也和父亲一样,被相同的状况所折磨。从记事起,他就感到恐惧和无助。

专家把这一类人称作“间接受害者”。与那些因为遭遇过创伤才得病的直接受害者相比,间接受害者不是因为与直接受害者关系密切,就是因为亲眼目睹创伤事件的发生,比如学生看到同班同学自杀或受伤,而出现PTSD。那些在创伤事件发生时向受害者伸出援手的工作人员,如警察、社会工作者以及心理

医生等,经常成为间接受害者中的一员。

研究表明,部分间接受害者的PTSD与直接受害者一致,特别是那些亲眼目睹暴力伤害、死亡等现象的间接受害者。不过总的来说,间接受害者的表现要比直接受害者轻一些。因为他们在创伤事件发生时的那种恐惧感和绝望感没有直接受害者那么强烈。直到最近,那些间接受害者才开始引起人们的重视和帮助,同时他们自己也刚开始寻求治疗来愈合自己心灵的伤口。

虽然任何一种极度的创伤都会使受害者产生各种的征候,但是不同类型的创伤不仅会使PTSD的出现频率不同,还会使幸存者的反应也各有不同。由于我们对所有类型的创伤事件还没有一个完全彻底的研究,因此我们在这里主要讨论那些迄今为止为研究人员所熟悉的内容。

重大灾难

一次龙卷风横扫美国南部地区,造成了几百万美元的财产损失,夺走了好几条生命,在被龙卷风袭击的一所教堂里,当时正在做礼拜的教徒中也有几个人因此丧生。在加利福尼亚州南部的山谷丘陵间发生

的丛林大火，烧掉了几千英亩的山林，摧毁了许多人的家园。世界各地此起彼伏发生的重大灾难，给广大民众造成了重大的伤害。世界卫生组织对历史上的灾难进行统计，发现从 1900 年到 1988 年，光是飓风灾害就造成全世界共有 120 万人无家可归，350 万人受到直接损失。在相同的时期，地震、台风和龙卷风危害到了 2 600 万人的生命和财产。

人类所遭遇的大灾难并不都是大自然带给我们的。有一些是人为的，比如 1995 年在美国俄克拉何马城的联邦中心发生的大爆炸。除了前文已经提到过的灾难，人为灾难的典型例子还包括：在前苏联发生的切尔诺贝利核反应堆泄漏事件，和 2001 年的“9・11事件”都给不计其数的人们带来了痛苦。

当我们听到、看到有关自然灾害、飞机失事和战争等的报道时，我们仅仅知道有多少生命被夺走，有多少财产和家庭遭受损失。我们可能会想当然地以为随着有关新闻报道的结束，灾难也已经结束。那么，受害人的痛苦应该也随之结束了。顺理成章的，灾难结束之后，以红十字会的工作人员为代表的抢救人员，赶到事故现场进行抢救工作，家属亲友认领尸体，举行葬礼，而活着的人仍在继续地生活着。失去家园的人们重新安顿下来，开始重建工作。可是对于

许多的幸存者来说，灾难的结束只是意味着漫长折磨的开始。

记得吗？当大火烧毁了凯伦一家的房子时，她有多么惊恐。想像一下，如果大火摧毁了她居住的整个社区，夺去了她至爱亲朋的生命，那她又会有什么样的感受？如果在你生活的圈子里，那些熟悉的地方，比如你的学校、最近的一家便利商店、邻居家的房子以及你自己家的房子，在一夜之间突然遭到灭顶之灾，而你却束手无策，你会怎么样？如果那些一直关心你、爱护你，是你的精神支柱的人们突然从你生活中全部消失，当你感到痛苦、迷惘、绝望，想要找人倾诉，却发现那些人都已不在身边时，你的心情又如何？

那些遭遇重大灾难的人们除了要面对上述的痛苦外，更重要的是他们的信仰崩塌了，他们不再相信世界是一片充满希望的乐土了。虽然一小部分的创伤受害者在经历了情感的痛苦挣扎之后，能够像常人一样继续地生活下去，然而很多的创伤受害者却要遭受创伤后应激障碍的痛苦折磨。有研究人员在谈到1993年美国中西部的洪灾受害者时说："那里充满了自暴自弃的绝望感。"

美国的心理学家对灾难幸存者进行了大量的调查，这些灾难包括洪水、火灾、龙卷风、客机失事等事

件。她发现幸存者在危机过后普遍都存在失眠、做噩梦和强制回忆的问题。另一项调查显示,那些在灾难中失去了心爱的人或是失去了财产的受害者比那些只是目睹了灾难,但没有什么损失的目击者,更容易陷入无法摆脱的噩梦的纠缠。

如果一个灾难幸存者亲眼见到他熟悉的人的尸体,或者在灾难过后,前往辨认尸体,那么他的 PTSD 强迫型状况就会比一般人严重得多。对于自然灾害的受害者来说,与别的类型的灾难幸存者相比,他们出现的 PTSD 会轻微得多。他们一般很少出现幸存者的羞耻感——因为很多人死了,自己却还活着,眼睁睁地看着别人死去却无能为力。

美国其他针对自然灾害的受害者的调查显示,总的来说,他们不像参加过战争的老兵那样多疑、那样孤僻。有的精神病治疗专家因此得出结论:与自然灾害的受害者相比,人为灾难的幸存者可能更加悲愤,因为他们可以找到发泄愤怒的对象,即灾难的制造者。不过,那些遭受过地震、火灾或是洪水的受害者有时也会把怒火转向大自然,转向他们认为有眼无珠的神灵。有时他们还会迁怒于报警系统太差、营救人员效率太低等原因。

在灾难发生之后,很多灾难受害者虽然没有出现

创伤后应激障碍状况，但他们精神低迷、情绪低落。1983年洛杉矶大火之后的一份调查表明，经历了火灾的人们普遍感到悲伤、焦虑、沮丧。许多人因此食欲下降，垂头丧气。有美国心理学家在研究自然灾害的受害者时发现，有时这些灾害会勾起人们对往日曾经遭遇过的创伤的痛苦回忆。

人们在经历了自然灾害之后还可能面临的一些问题有：挫折感、脾气暴躁、注意力难以集中、不知所措以及由于压力带来的头痛、胃痛等。悲伤、不安全感、对灾难闭口不提，也是常见的现象。有的受害者开始酗酒、吸毒，以求减轻他们对不知何时又会突然爆发的灾难的恐惧。

专家们通过调查重大惨剧之后人们的恢复情况，发现有一些恐慌的幸存者会出现恐惧症或是强迫式行为习惯，比如从来不迈出家门一步，除非穿上某一件特别的衣服。有的人会像凯伦那样，在睡觉前把家里每一个门都仔细地检查了一遍又一遍。这些习惯往往是因为他们坚信只有这样做了，才能避免灾难再次降临。

并不是只有摧毁人们的家园，夺走人们的财产或是生命的惨剧才会使人出现PTSD。1989年，埃克森瓦尔迪兹号油轮在阿拉斯加的海滩搁浅，导致几百万

加仑的石油泄漏,并随着波涛涌到岸上,对周围的环境造成了极其恶劣的影响。根据《美国精神病学杂志》1989 年第 10 期上的一份研究报告显示,受这艘油轮石油泄漏事件影响的地区,人们出现 PTSD 的可能性是没有受此影响地区的人的三倍。在那些环境或是经济恶化的地区,妇女、年轻人、土生土长的美国人似乎是最可能出现 PTSD 的人群。

虽然调查的结果经常五花八门,各不相同,但是一个共同点是,人们都发现女性似乎比男性更容易在灾难之后出现 PTSD。心理学家还不能确定其原因。不过男性和女性都有可能在灾难之后常年忍受 PTSD 的折磨。布法罗河河水曾经泛滥成灾,造成西维吉尼亚州的一个水坝决堤。14 年之后,有四分之一曾经生活在那里,遭遇过洪灾的人依然还有 PTSD 的状况出现。

暴力犯罪

• 在高速公路上,一个驾车人在从公司回家的途中,被人用枪击中头部,仅仅因为他超车抢在了另一辆车的前面。

• 在一个购物中心寂静的停车场里,一个年轻女

子停下车来,检查车子的故障,不料有人把她从汽车里硬拽出来,强暴了她。

• 一个上了岁数的流浪汉喝醉酒后,躺在一条小巷里呼呼大睡,结果被人捅死,并且放火焚尸。

暴力犯罪,包括打架斗殴、抢劫、强奸等,在社会上一直呈急剧增长的势头,每年都有越来越多的人遇害。一份 1991 年公布的美国参议院司法报告声称,与 20 世纪 60 年代相比,美国犯罪案件已经增长了 5.16 倍之多。1991 年的犯罪案件达 1 090 万起,包括 910 万起打架斗殴案、130 万起抢劫案和 484 000 起强奸案。根据联邦调查局的统一犯罪报告显示,从 1983 年到 1993 年 10 年间,被谋杀的孩子人数增加了 4 倍。

由于美国的孩子面临着巨大的生命威胁,美国的保护孩子基金会强烈呼吁暴力"停火"。根据一项美国 1994 年的统计,从 1979 年至 1991 年,共有约 5 万名儿童被枪杀,与美国在越南战争中的阵亡人数相当。仅仅 1991 年一年间,惨死在枪下的 10 岁以下儿童的人数,竟达到在海湾战争中阵亡士兵人数的 3 倍。保护孩子基金会宣布,生活在美国的孩子和生活在北爱尔兰的孩子相比,被枪杀的可能性要高出 15 倍。每隔两小时,就有一名美国儿童因为中弹不治身

亡。

不仅是犯罪率呈急剧上升的势头，犯罪的形式也在不断地变化。根据执法人员统计的数据，过去大部分的犯罪嫌疑人把他们熟悉的人——往往是他们的家人和朋友，当作攻击的目标。有的人是由于怒不可遏，有的人是由于妒火中烧，有的人是由于欲壑难填，因此犯下弥天大罪。可是如今情况变了。根据美国联邦调查局的综合犯罪报告，在1993年，以陌生人为目标的随意型犯罪的案件数量已经超过了以熟人为目标的案件数量。报告中说："随着犯罪的随意性越来越强，每一个美国人的生命都受到实实在在的威胁。人们对谋杀案的恐惧感也与日俱增。"

正因为如此，美国司法部门在1988年的报道中提到，只有三分之一在美国居住的人口觉得自己的住所还算安全。有时人们会觉得天下之大，竟没有一处安身之所。美国联邦调查局发现，虽然大城市的谋杀案犯罪率仍然是最高的，但是在1993年初，在已报案的谋杀案中，小城镇的案件增长率最高。据初步统计，有六分之五的美国人，一生当中至少有一次可能成为暴力犯罪的牺牲品。

犯罪率的激增使人们感到自己好像生活在纷飞的战火之中。研究人员已经发现在最有可能出现PTSD

的人群中,战争退伍军人排第一,其次就是那些在肉体上遭到过袭击的受害者。根据心理学家迪恩凯尔·派克和海迪勒斯·尼克的观点,暴力受害者出现PTSD的人数多得惊人。在肉体上遭受过摧残之后,有三分之一到五分之三的人会出现PTSD。在街上或是在家中被抢劫过的人中有17%至28%会出现PTSD。在所有的暴力犯罪中,强奸案受害者出现PTSD的概率最高。如果一个人的生命受到威胁,或者他的肉体被伤害,那么他出现PTSD的可能性就会加倍。

如果一个人的亲人成了暴力犯罪的受害者,那么这个人的情感也会因此出现障碍。如果丧生的亲人是个儿童或者有两个以上的亲人丧生,那么PTSD出现的概率最高。即使只是亲眼目睹一起暴力犯罪的发生,也可能使目击者出现PTSD。殴打案的目击者出现PTSD的概率相对比较低,但是如果被殴打的是自己的亲人,那么出现PTSD的概率就高达62.5%。

大多数暴力犯罪的受害者在事件发生之后会马上出现一种被心理学家称为"急性创伤反应"的状态。他们会表露出部分PTSD以及从失望到愤怒的情绪波动。这一类反应通常分几个步骤。首先是震惊引起头脑空白。一旦回过味儿来,就转入了受刺激阶段。这时受害者会痛恨自己软弱无力,心里翻腾着恐

惧、悲伤、气愤、羞愧等复杂的情感,报复之心骤起。在追究原因阶段,受害者和其周围的人在分析事件的发生时,要么把责任归咎于罪犯,要么自我责备。比如说,一个女生被一个强行闯入她房间的男子给强奸了,她可能会错误地把责任揽到自己身上,她会自我反省说,她本应该安装一把更坚固的锁,或者她本不该只穿一件浴袍的。直至最后的消退阶段,暴力犯罪的受害者渐渐地平静下来,才慢慢恢复了理智。

除非暴力犯罪的受害者能顺利度过最后的消退阶段,否则他出现 PTSD 的可能性很大。对于暴力犯罪的受害者来说,最常见的,也是持续时间最长的症状是:过度警觉,强迫记忆,睡眠障碍和惊吓反应。他们的遭遇常常使他们失去对其他人的信任,因此他们离群索居。如果他认识那个企图伤害他的人,那么这种反应就更为强烈。

除了 PTSD,许多暴力犯罪的受害者还会出现恐惧症,强烈的、莫名的恐惧常常涌上心头。一个被强奸的妇女可能会惧怕和所有男性接触,即使是她的丈夫也不行。虽然她的丈夫从来没有伤害过她。一个经历过像比尔那样抢劫遭遇的受害者可能出现旷野恐惧症,只要走出自己的家,就会产生无端的恐惧。

家庭暴力

想一想,你是否曾经被一个陌生人辱骂过?可能这个陌生人认为你太无礼或者警告你太多话,要你马上闭嘴。可能一个你一点儿也不认识的人指桑骂槐地说你蠢,说你根本搞不清自己在干什么。再想一想,如果一个你很在乎的人突然生起气来,也对你说了些类似的很难听的话。两种情形相比较,哪一种会让你觉得更受伤,自我感觉更不好?

遭遇陌生人攻击的暴力犯罪受害者通常只会产生一种情感——恐惧。在他们眼中,整个世界到处危机四伏,可怕的事情随时可能发生。可是一个与你感情亲密,你真心爱他,他也口口声声说爱你的人,伤害了你,给你造成了肉体和精神上的痛苦,那么这样的伤害和陌生人的伤害就不同了:你会变得自信全无,深深自责。当那些曾经说过爱你的人转身却用恶毒的语言或是拳脚相加地折磨你时,与那些陌生人的伤害相比,你情感上的痛苦要深刻得多,持续的时间也要长得多。

1991年,在美国已公布的成人家庭暴力案就有1 370 700起。在每一起案件中,无论是已婚的夫妇,还

是同居的或正在热恋约会的恋人,都是其中一方对对方实施了暴力攻击。虽然这里面也有一些男人被殴打,但是成年人家庭暴力案的受害者主要还是妇女。在成年人家庭暴力案中,如果受害者为女人,而施暴者为男人的话,那么,那些女人在肉体上受到的虐待往往是伤痕累累,惨不忍睹,因为男人的体格和力气总体上占绝对优势。

有时激烈的争吵会转变成互相攻击、厮打,最后导致一方死亡。在恋人争吵时,其中一方面临生命危险的迹象有:

- 使用枪、匕首等凶器
- 被掐住喉咙
- 被物体击中
- 被用力摇晃
- 头碰到一个坚硬的物体
- 生命受到恐吓

家庭暴力案件顾问提醒说,当一个女人决定终止和爱人的关系,并决定离开时,她的生命就会面临巨大的威胁。这也是收容所和安全避难所从不公开具体地址的原因。也正因为如此,很多受害者宁可维持被虐待的状态——因为她们担心如果试图逃走的话,会被对方抓住,被他们杀死。有时受害者继续留在施

暴者身边，是因为害怕失去孩子，或者因为她们在经济上需要依靠施暴者来解决衣食住行。

虽然成年人家庭暴力案的受害者在经历上述的极端暴力之后，并不全都出现 PTSD，但他们中的大部分人都会出现 PTSD。公之于众的殴打事件往往指那些肉体上的虐待，除了上面提到的形式，还包括拳打脚踢、扇耳光等。然而，除了明目张胆的殴打行为，其他各种形式的迫害也会导致受害者出现 PTSD。在已婚夫妻间，经济上限制，社交上孤立，情感上侮辱，以及强奸式性生活等手段都会造成创伤后应激障碍。除了肉体上的虐待，美国精神病学协会把性虐待和心理折磨都列为最有可能引发 PTSD 的原因。

如果一个口口声声说爱你的人要求你整天待在家里，不得外出；如果你只是去外头的食杂店买东西，15 分钟后就回来，对方还一口咬定你是去私会情人；如果你打个电话甚至只是和你的家人聊天，对方也猜疑半天；如果对方把钱包抓得紧紧的，连买一包口香糖的钱都不给你，你的旧鞋子底都磨穿了，他也不让你买新的；如果对方一整晚都冲你大吼大叫，骂你是丑八怪，使你彻夜难眠；和这样的人生活在一起，你会有何感受？像大多数人一样，如果你长年累月地和这种人生活，遭受这样的折磨，你一定会感到焦虑不安，

会开始怀疑自己还算不算个人，你会自信全无，觉得没有人会爱上你这样的人。

情感和肉体上的迫害会导致PTSD的一个重要原因就是：在夫妻或恋人关系中，这种迫害会一而再，再而三地发生，产生一种被心理治疗顾问称为"家庭暴力循环"的模式。它先是表现为双方之间关系紧张，接着一方对另一方开始进行情感或肉体上的迫害。特别值得一提的是，当施暴行为结束时，在一段时间里，施暴者会主动作出"和好"的表示，恭维受害者甚至给她一些礼物。于是双方都闭口不谈上次的冲突。这种短暂的和好被称为"蜜月时期"。当紧张关系再度出现时，蜜月时期就宣告结束，新一轮的折磨又开始了。

在20世纪八九十年代，寻求治疗的家庭暴力受害者都被认为是患上了妇女受迫害综合症，这是由一美国专门研究配偶受虐情况的心理学专家雷诺·沃克率先提出的一系列心理问题症状。通过多年的研究，沃克和其他研究人员发现，妇女受迫害综合症的症状与美国精神病学协会所列的PTSD征候相比，在很多方面都相同。这些相同点包括不断沉浸在对从前痛苦遭遇的回忆中，用麻木的办法来逃避现状等。沃克写道："在肉体迫害事件中，许多被虐待的妇女都

采用一种温和的自我催眠或是自我分裂的方式，来减轻疼痛感和紧张感。”

到了上世纪 90 年代，包括沃克在内的家庭暴力研究顾问和研究人员试图说服其他的精神病治疗专家，在对家庭暴力受害者进行诊断时，把他们当作 PTSD 的人。他们认为只有这样，治疗的重点才会明确地集中在受害者被虐待的创伤事件上。只有这样，人们才不会盲目地指责那些寻求帮助的受害者，指责受害者一定是犯了什么错才激怒了对方使他们施暴，指责受害者待在家里是因为有自虐倾向。只有这样，社会才不会给这些家庭暴力受害者造成第二次的伤害。

战争

在夏威夷岛上的深山老林里，生活着一批“丛林老兵”。研究 PTSD 的专家估计，老兵的人数大约有几百人，他们住在帐篷里，或是住在临时的“茅屋”里，这是他们在越南战争时期学会自己搭盖的一种掩体。有些人只是想远离尘世，独自生活。因为他们的 PTSD 情况非常严重，使他们无法和别人一起生活。对他们中的很多人来说，战争永远不会结束，他们仍

然端着步枪,仍然在他们的营地周围设置陷阱。还有一些丛林老兵把家安在华盛顿州、缅因州和得克萨斯州的一些荒无人烟的地区。他们仍然是上个世纪60年代的那场战争的精神俘虏。

战争给所有卷入其中的人造成了难以磨灭的精神创伤。除了战俘和集中营的幸存者外,PTSD最严重的就是战争退伍兵了。通常来讲,一个战士经历的战斗次数越多,战斗越激烈,那么他出现PTSD的可能性就越大。一名退伍兵管理中心的精神科医生把PTSD称为战争职业风险。

对于经历战争的士兵来说,下列几个因素使得战争给他们带来了严重的创伤:

· 战士们被迫离开家园,离开自己的至爱亲朋。那些在异国他乡打仗的士兵面临着不同的语言和文化的冲击。

· 总的来说,大部分士兵还是年轻的小伙子,他们的生活适应能力还不够成熟。

· 在战争中,死亡或是受伤的危险时刻存在着。

· 战争条件非常恶劣。战士们常常在灼热的高温下连续行军好几天。他们的食物和饮用水少得可怜,睡眠严重缺乏。并且他们个个背着重达40磅的行军物资进行着长途的跋涉。

· 战争意味着与垂死的人和受伤的人近距离接触。战士们虽然看到自己的战友被炸得四分五裂，到处是残肢断臂，但是他们为了活下去，只能把悲伤深深地埋在心底。

据统计，参加过越南战争的士兵中有15%都遭遇上了PTSD。他们中的绝大多数人，虽然出现了记忆闪现和发泄怒火等症状，但是他们并不会对别人发动暴力攻击。不过也有特例——有时一个沉浸在记忆闪现中、两眼发直的战争退伍老兵会冲着无辜的人群开火。战争退伍老兵的这种突发性袭击常常是社会对他们二次伤害的结果。

根据退伍兵管理中心的统计，第二次世界大战后，共有约21万的退伍兵，虽然他们现在大都七八十岁了，仍然经受PTSD的折磨。他们中的很多人从来没有把他们在生活中屡屡出现的精神问题与他们的战争经历联系起来。其中一些人在战争结束四五十年后的今天，仍然拒绝与任何人谈论他们的战争经历。由于在二战结束后的前几十年里，PTSD症状都没有被官方正式认同，因此不难想像大部分的退伍兵从来没有接受过任何形式的治疗。

在所有的战争退伍兵中，被视为群体，进行过最多研究的就是曾经参加过结束于1975年的越南战争

的退伍兵。根据调查显示，有近 50 万的越南战争退伍兵可以诊断为创伤后应激障碍者。另外至少有 35 万人在生活中多多少少出现过 PTSD 症状。

随着人们对 PSTD 这种心理障碍的逐渐认识，到退伍兵管理中心医院寻求帮助的战争退伍兵越来越多，这些专门处理战争情感后遗症的机构所存在的问题也与日俱增，越来越引起人们的关注。

4

年幼的受害者：孩子和 PTSD

1976 年 7 月 15 日的午后，炎热的骄阳炙烤着一部校车。这部校车正行进在空荡荡的马路上，把参加美国西部某校区暑期课程班的学生一个个送回家。孩子们对炎热的天气毫不在意，因为他们刚刚从游泳池爬上来，浑身还湿漉漉的。这一天的最后一堂课与其说是学习，不如说是一场痛快的游戏。

行驶到加利福尼亚州丘吉拉城外几英里的公路上，校车司机把车速慢了下来——前方有一辆白色的货车停在路上，挡住了狭窄的道路。如果慢一点儿开，没准还能从货车边上蹭过去。突然，一个带着面罩的男人从货车上跳下来，命令校车司机停车，打开车门。

这个面相狰狞的男人一边冲着孩子们大吼着“给我闭嘴”，一边命令 26 个孩子统统“滚到车子的后头

去”。另外一名样子奇怪的男人也上了车，坐在了驾驶座上。第三名男子开着那辆用来做路障的货车，跟在校车后面。这名新“司机”开了很长的一段路，把车停在一个荒凉的地方，所有的孩子都被赶下车，又上了另外两辆货车，一辆白色一辆绿色。校车被遗弃在路边。

货车的车厢里又黑又挤。一块隔板挡在孩子们和司机之间，他们看不到那个司机，也无法和他说话。他们急着要告诉他，他们饿坏了，而且很想上厕所。然而这个汽车监狱的旅程足足持续了 11 个钟头。

最后，在凌晨三点，孩子们又被赶下了车，一个一个排着队，向着一个帐篷模样的东西走去。在那里一个歹徒盘问了他们的姓名。他一边问一边搜身，拿走了孩子们身上的玩具、午餐盒、布块之类的东西。接着孩子们又被逼迫着一个接一个地爬进一个洞里去。

这个“洞”实际上是一辆埋在地下的货运车，靠手电筒照明。一个小电风扇有气无力地转着，空气少得可怜。饿到极点的孩子们饥不择食，他们开始往嘴里塞着霉变的奶酪，发潮的薯片和被那群坏蛋丢掉的花生酱。在他们到临时的卫生间方便了之后，整个洞的气味变得令人作呕。很快地，他们不再在意难闻的气味了，因为他们听到有人在往洞顶倾倒泥土砂石——

这些坏蛋要活埋他们!

真是祸不单行啊。几小时之后,一个男孩斜靠在一块被歹徒用来支撑货运车车顶的木板上,木板倾斜了。这块木板是用来挡住顶上重重的泥土,防止车顶坍塌的。可是木板松动了,车顶开始崩塌,所有的孩子都以为自己死定了。两个男孩,一个 10 岁,一个 14 岁,拼着吃奶的劲儿,搬开了挡住洞口的一块金属板。接着孩子们齐心协力开始挖掘,为了自己的生命拼命地用双手挖着,挖着。最后他们终于逃了出来。后来才知道活埋他们的地点是在距离丘吉拉城 100 英里以外的一个采石场。

我们中的大部分人都把童年当作是无忧无虑、充满欢乐的幸福时光。对于很多孩子来说,的确如此。然而对于一些孩子,比如丘吉拉城的这群学生来说,他们的生活被一次痛苦的经历彻底改变了。年幼的孩子在经历或是亲眼目睹悲剧和暴力时,会手足无措,惊恐不安。可是他们不得不像成年人一样,面对车祸、自然灾害、战争等灾难,越来越多的孩子们成了牺牲品。诚然,这些灾难给孩子们带来了不幸,但更多时候孩子们是毁在他们的父母或是同学的“意外”手里。

- **根据联合国儿童救济金协会的统计,从** 1985

年到 1995 年，战争夺去了世界上 150 万儿童的生命，造成 400 多万儿童残疾，500 万儿童至今仍然生活在难民营里，1 200 万儿童离开了自己的家园，流离失所。

· 根据美国国家防止虐待儿童委员会的统计，从 1985 年到 1991 年，美国受虐待的儿童受害者人数增加了 40%。

· 1991 年，在美国每隔一分半钟就有一名儿童被打。

· 1991 年，几乎每隔 4 分钟就发生一起未成年人遭遇性侵害案。

· 由社会学家戴安娜·卢梭在 1983 年进行的研究表明，有 28%的成年妇女在 14 岁之前曾经遭受过性侵害。其他的研究人员估计有 5%到 20%的男孩曾经被猥亵过。

· 根据密歇根大学 1992 年的调查，美国八年级(相当于初中二年级)学生中，有 9%的人曾经携带枪支、匕首或是棍子上学。

· 根据上世纪 90 年代美国的一项儿童防卫基金会的民意测验，在 10 岁到 17 岁的青少年之间，有六分之一的人曾经目睹或是听说过枪杀事件。

不能因为孩子们无法用语言来描述他们的痛苦经历或是感受，就断言他们没有受到伤害！

儿童时代的创伤——一个被长期忽略的问题

虽然面临暴力威胁的儿童的人数日益增多,但是虐待伤害儿童案一直保持一个相对稳定的水平。战争以及洪水、飓风等自然灾害在袭击人类时,是不会去选择受害者的。然而,直到 20 世纪 80 年代,研究人员和医学专家才开始意识到:严重的创伤也会给孩子们幼小的心灵带来深深的伤害,孩子们也需要和成年人一样得到所需要的帮助,甚至需要更多的帮助。

在 1976 年的丘吉拉城绑架案发生之前,家长们和精神科医生都认为孩子们还小,不容易受到创伤事件的影响。那时候,人们都认为,如果一个孩子受到伤害,或是被性虐待,或是亲眼目睹一起惨案,只要他的父母不去提起,他就会彻底遗忘掉这件事。而只要把创伤事件从他的记忆里彻底抹去,那么他的惊吓就不会持续太久,一切不安都会很快消失。

以往的心理学家和精神病学家认为,如果在创伤事件过去几个月甚至几年之后,孩子们仍然表现出惊慌恐惧的情绪,那么这完全是由于他们的父母过分焦虑不安造成的。孩子们在和父母朝夕相处时,多少会从他们的父母身上"感染"到这种焦虑。的确,一项针

对在第二次世界大战期间，当纳粹对伦敦进行大轰炸时，纷纷撤离伦敦的英国儿童的调查表明，那些父母比较镇静的孩子与父母比较惊慌失措的孩子相比，能够更快更好地调节自我情绪。这似乎应验了以上的观点，即孩子对于压力的反应程度仅仅取决于他们的父母的反应，而压力本身对孩子的影响并不起多少作用。

1945 年，纽约城的精神科医生戴维·列维，对接受外科手术的孩子进行观察，发现有些孩子会做噩梦，会产生恐惧感。他断言说这些孩子的反应，与那些因为产生战争疲劳症而从战场上撤退的士兵非常相似。然而他的研究没有引起重视。

数年之后，在密西西比州的维克斯伯格市，一场飓风席卷了一所小学。从此才真正开始了关于儿童对压力的反应的研究。1956 年，在飓风灾难过去 3 年之后，来自国家精神治疗研究院的研究人员才开始进行调查。虽然他们怀疑那些亲眼目睹这场自然灾祸的孩子们有可能受到一定的影响，但是他们并没有直接找孩子询问，他们只是和孩子的父母交谈，向他们了解孩子们当时的反应。

另一次关于儿童对压力的反应的重要研究是在 1966 年，在威尔士的阿卜凡小镇，高山上的火山熔岩

突然崩塌,滚落下来的巨大岩石砸毁了山脚下的一所小学。这场灾难夺去了 116 名学生幼小的生命。国家健康服务中心的精神病学家盖诺雷斯对 56 名幸存儿童实施了治疗,并记录下了孩子们的反应。他写到,孩子们的游戏变得死气沉沉,毫不轻松,他们的性格也产生了改变。由于他的研究是直接针对孩子而不是通过他们的父母,因此可以说,这是精神治疗专家第一次开始认真分析创伤对孩子造成的影响。

1972 年,在西维吉尼亚州,布法罗河大坝决堤,河水淹没了布法罗河镇,125 个人丧生。辛辛那提大学的教授纽曼访问了劫后余生的孩子们。他们中有些人在洪灾中失去了朋友,有些失去了亲人。纽曼教授发现这些孩子白天会出现死亡或是毁灭的幻觉,他们变得郁郁寡欢,敏感脆弱——似乎不幸的事情随时都可能降临到他们身上。最后纽曼教授总结到,布法罗河洪灾中幸存的这 224 名孩子"在情感上受到了显著的、严重的伤害"。

接着,1976 年,加利福尼亚州的丘吉拉城,26 名孩子在放学回家的路上被劫持。在孩子们逃回家后,政府官员宣称他们安然无恙。一个当地的儿童精神科医生向家长们汇报说 26 人中,只有一个孩子可能因为劫持事件而存在一点精神上的障碍。5 个月过去

了，虽然劫匪已经被抓获，关进了监狱，但是孩子们看上去仍然像受惊的小兔一样心惊胆战。美国有报纸专门报道过，据家长反映，这些孩子经常做噩梦，总是被恐惧感笼罩着，生活得很痛苦。

这篇新闻报道引起了有关方面的关注，精神病学家特尔被派去向孩子们以及他们的家长作调查，向他们提供帮助。8 年来特尔一直想从事有关儿童创伤受害者方面的研究，想严肃认真地调查儿童受害者及他们的反应。这一次她的机会来了。

特尔分别访问了丘吉拉城的孩子和那些住在附近城镇，没有卷入绑架事件的孩子，并把这两组孩子进行了比较。4 年之后，特尔又再度返回丘吉拉城，向孩子们以及他们的家长了解情况。通过搜集整理的资料，特尔对儿童时期的创伤有了进一步的了解。她说："很明显，可怕的经历会给孩子们幼小的心灵留下不可磨灭的伤痕。很多儿童长期患有不为人知的创伤后遗症。打开每天的报纸，我们随时都可以看到诸如托儿所丑闻曝光、一起有儿童目击者的枪杀案或者绑架案等等的报道。我真的很想知道心灵的创伤是否也像传染病一样会在孩子们的世界里猖獗横行。"

特尔关于儿童与创伤的第一批研究成果在 1979

年发表。在她之后的其他精神病学专家和心理学专家所作的研究,进一步证实了她关于儿童也会出现 PTSD 的猜想。1985 年的一项研究调查了 50 名遭受过自然灾害的儿童、50 名经历过肉体折磨的儿童和 50 名遭遇过性侵害的儿童。结果表明这群孩子中有 77%的人有 PTSD。而在对同等人数的成年创伤受害者进行调查时,只有 57%的人有 PTSD。

另一项针对 300 名 6 岁以上被性侵害的儿童的调查显示,他们中的每一个人都符合美国精神病学协会对 PTSD 所罗列的标准。1986 年一项针对 16 名曾经亲眼目睹自己的父母或家人被杀害的儿童的调查显示,所有的孩子事后都出现了 PTSD。心理学家彼得森在《创伤后应激障碍:临床医生指南》一书中写到:"虽然绝大部分有关 PTSD 的研究都是针对成年人的,但是也许孩子才是 PTSD 的首要受害者。根据创伤的类型,受影响的儿童的人数是 40%到 100%。"

有关儿童和创伤的研究结果已经引起了当今心理学家的重视,他们意识到孩子们在经历了创伤事件之后,也需要精神上的帮助和治疗。同时他们还认识到,即使没有亲身经历创伤事件,孩子们的精神也会受到打击。一个学生虽然没有亲眼目睹他的同班同学的死亡惨案,他仍然可能出现 PTSD,这要视他与遇

害同学的关系而定。现在美国许多学校都设有创伤小组，由训练有素的老师和心理医生组成，一旦他们得知某个学生自杀或是死于某起车祸等类伤害事件，就向学生们提供所需的指导和帮助。

20 世纪 90 年代初，加拿大安大略省的麦柯玛斯特大学的国际和平研究中心出资举办了一项具有开拓意义的项目，派遣精神治疗专家小组前往世界上武装冲突频繁的地区，帮助那里的儿童减轻战争给他们带来的精神和肉体上的伤害。这些小组被称作“精神治疗特警队”，他们的目标是帮助精神科医生认识到儿童也会出现 PTSD，并确定相应的治疗方案。

保持沉默

虽然现在很多专家都充分认识到创伤给青少年带来的精神伤害，但仍然有一部分父母和老师认为只要他们对于孩子们的噩梦和忧郁的白日梦不予理睬，那么这些状况就会不治而愈。他们错误地以为，只要在孩子面前闭口不谈过去的遭遇，装出一副什么也没发生过的样子，那么他们的这种冷静和沉默就会使孩子们渐渐平静下来。在丘吉拉城，虽然那些父母同意让特尔和他们的孩子交谈，但是他们当中没有一个人

主动带着他们的孩子去接受对 PTSD 的帮助。他们确信孩子们“会随着年龄的增长而走出痛苦”。

这也是凯伦的妈妈在公寓着火之后的想法。不管什么时候,只要凯伦一谈起她对被大火烧掉的小猫咪和她的那些宝贝东西的深深怀念,她的妈妈就会劝她不要再想这件事,或者干脆转移话题。随着凯伦变得越来越孤僻,她的妈妈把这种变化归结为荷尔蒙的分泌,她自言自语地说:“每个十来岁的女孩子都会经历一个多愁善感的时期。”凯伦越是显得郁郁寡欢,她的妈妈就对她越生气。妈妈越生气,凯伦就越忧郁,她把自己封闭起来,不愿与人交往,现在她和妈妈之间几乎无话可说了。

比尔妈妈的反应却截然不同。当比尔在被打劫后强撑着走回家,推开家门的那一刹那,他的妈妈就变得歇斯底里起来,她尖叫着:“噢,宝贝,噢,我的宝贝!”后来,警察来调查情况,在与警察交谈的过程中,她仍然无法平静下来。几个星期之后,她仍然不停地诉说着流氓是怎样殴打她的儿子的。令比尔尤其难堪的是,她甚至向陌生人重复着这件事。看着妈妈的反应,比尔心里暗暗下定决心:一定要做出一副若无其事的样子来。比尔 6 岁的弟弟,在比尔被拦路抢劫的那天晚上,待在一个朋友家。现在他常常尿床,尖

叫着从睡梦中惊醒。他非常怕"坏蛋"把他抱走，以至于不敢独自到后院去玩儿了。

其实，仅次于创伤事件的就是父母的影响了。父母对创伤事件的反应会直接影响到他们的孩子怎样去处理这一难题。根据美国儿童和青少年精神障碍研究学会的观点，"孩子们看到并能理解父母的反应，这一点非常重要。大多数情况下孩子们都能觉察到父母的焦虑，在面临危机时，孩子们更是变得特别敏感。父母必须向孩子表达自己对他们的关心，同时还必须把重点放在正确处理事件上。"当事件发生之后父母变得惊慌失措时，他们已在无形中给孩子施加了压力。如果他们保持沉默，做出若无其事的样子，那么他们的孩子就会对自己的恐惧、慌乱感到羞愧。

很多成年人对于今天的年轻人所面临的生活压力非常不以为然。大人们完全没有意识到十几岁的孩子也有很多自己的担忧与恐慌。现在花点时间，写下你小时候担心过的事情；再写下你现在担心或者害怕的事情；最后写下当你想到未来时所担忧的事情。然后，把你自己所列的事情和下面的列表对比一下，这是一份 1994 年扬克洛维青年管理中心对 9 岁到 17 岁青少年进行调查的结果：

- 42%担心他们可能会感染艾滋病病毒

- 32%害怕他们会成为车祸受害者
- 28%担心他们会遭到袭击或殴打
- 24%担心他们可能在将来的某一天不得不参加战争

因为很多大人都不重视儿童时期的压力，以及由压力造成的恐惧，所以即使发生了什么超乎寻常的创伤事件，孩子们表现出来的 PTSD 行为也往往被他们的父母忽视，没有引起足够的注意。父母们否认灾难对他们的孩子有任何的负面影响，因为他们难以接受这样一个观点，即生活给孩子们，尤其是他们自己的孩子带来了巨大的痛苦。1992 年美国的有关人员在针对经历过暴风雪和洪水灾害的学龄前儿童进行调查时，家长们拿到了一份问卷调查表。在逐一回答前面的问题时，他们都承认自己的孩子在灾难之后，行为上有些反常的表现。可是在回答后面关于他们的孩子对暴风雪等灾害有何反应的问题时，没有一个家长承认暴风雪等灾害给他们的孩子造成了不良影响。

有时家长没有意识到他们的孩子正在遭受 PTSD 的折磨，那是因为孩子太小，还没学会交谈，无法用言语表达自己的感受。即使是已经学会交谈的孩子也可能在创伤事件发生之后闭口不谈任何有关的事情。年纪大一些的孩子和十来岁的青少年在进行自我表

达时也会觉得很艰难，他们中的一些人会故意隐瞒自己的感受，拒绝谈论与创伤有关的事情。成年人常常以为这种沉默意味着孩子们已经忘记了痛苦的经历，因此如果大人再重提往事的话，就等于又揭开了旧伤疤，反而会对孩子造成伤害。

家长和老师没有意识到，孩子正在遭受PTSD折磨的另一个原因是，孩子们对于严重创伤的长期反应与成年人的反应是不同的。比如说，根据特尔的调查，当孩子们处于非常害怕的情况之下时，他们看上去可能和平时没什么两样，虽然他们的思维早已一片混乱。丘吉拉城的孩子告诉特尔，在绑架案发生的时候，他们很怕没人来救他们，很怕离开亲爱的爸爸妈妈。他们担心后面还会有更可怕的事情发生，害怕会死。

因为大多数有PTSD的孩子都不会出现强迫式的记忆闪现，所以和那些常常被记忆闪现打断思绪的成年人相比，孩子们能够更容易地集中精力。特尔和其他的研究人员发现，如果创伤事件是一次性的，那么孩子们的功课通常不会受什么影响，最多也只是在事件发生数月之后才可能有所表现。也正因为如此，家长和老师们就会下结论说孩子们都很好，什么事也没有，虽然实情并非如此。

儿童 PTSD 的表现

由于年龄的差异,以及所经历的创伤事件的严重程度不同,有 PTSD 的孩子的表现也会随之各有不同。1994 年,精神病学专家克里斯托·弗洛尼甘,通过访问 5 687 名经历了飓风的学龄儿童,发现年龄比较小的孩子,在经历灾难之后出现 PTSD 的可能性要大于年龄大的孩子。

孩子所表现出来的 PTSD 状况与大人相比,除了很少出现记忆闪现外,还存在其他很多方面的差异。卡洛斯的小妹妹,刚开始牙牙学语,自从父亲把她推到地下室后,她就开始习惯性地吮吸自己的大拇指。如果妈妈不在她身边,她就会几小时地尖声哭叫个不停。比尔的小弟弟天天做噩梦,而且害怕一个人独处。他们因为没有大人陪伴在自己身边而感到焦虑不安。根据特尔的研究,3 到 4 岁以上的孩子很少患有记忆丧失症,他们很难完全遗忘曾经经受过的创伤。在完成对丘吉拉城绑架案受害者的调查之后,特尔说:"孩子们通常比成年人更容易感到恐惧,因为成年人会马上采取相对应措施减轻痛苦。"不过孩子们,尤其是年龄较大的孩子,会下意识地把创伤从记忆中

抹去。

虽然不会采取相对应措施，但是孩子们会有意识地从脑海中抹去有关创伤事件的一切想法，压抑所有联想到创伤事件时产生的各种情感。在他们决定再也不去考虑或是谈论任何有关痛苦经历的话题以后，他们就会小心翼翼地装出一副什么事情也没有的样子。这种把想法和情感都埋藏起来的做法与前面提到过的否定、分裂、情感麻木是不同的，因为它是经过认真考虑后的决定。

通常有 PTSD 的孩子都会在行为上有所变化，下面我们将列举出此类的反常行为。根据美国儿童和青少年精神研究学会的观点，这些症状有可能在创伤之后马上出现，也有可能在创伤过去数月甚至数年之后才会出现。

· **对大人的依赖性增强。**一些有 PTSD 的孩子会像小尾巴一样紧紧跟随着大人，在屋子里打转，不让大人离开他们的视线。因为这些孩子担心父母一旦离开，哪怕是短短的一会儿，也许自己就要永远和他们分离了。他们甚至因此不愿意再去上学。

· **持续惊恐不安。**有时一个有 PTSD 的孩子会对所有使他联想到创伤的东西感到恐惧。一个经历过车祸的孩子会再也不敢坐在车里，甚至连过马路都

不敢。一个得知朋友受到雷击的孩子,从此只要一看到天气变阴,就会飞奔进屋里。根据特尔的调查,孩子们在经历了创伤之后,对生活中稀松平常的事,包括那些与创伤毫不相干的事都会感到莫名的恐慌。他们害怕一个人待在黑暗中,害怕与陌生人打交道,突然的什么动静也会让他们吓一大跳。

· **睡眠障碍**。在创伤事件之后连着几天做噩梦、在梦中尖叫、尿床、梦游,这都是 PTSD 的表现。有的孩子会一个晚上连着做好几个噩梦,天天晚上如此。其中的一些噩梦往往就是创伤事件的重演,另外一些噩梦虽然与创伤有关,但又有所不同,因为在孩子的潜意识里,他们会努力去愈合自己的心灵创伤。有些噩梦与事实的差距非常大,以至于当孩子谈起自己的噩梦时,没有人会把他的噩梦和曾经的创伤联系起来。一个典型的例子就是,孩子们常梦见自己被大怪物追赶。在情感遭受严重冲击之后,有些孩子虽然做的噩梦很可怕,可是当他们醒来时,却什么也记不得了。研究人员认为那些虽然经历过创伤,但是年纪太小的孩子不会出现做噩梦的现象。

· **行为异常**。在创伤过后,有些孩子变得脾气暴躁,有些孩子在学校或是在家里行为突然变得很反常,做出或是说出一些令人瞠目结舌的事情来发泄心

中的愤怒。经历过创伤事件的孩子会变得像好斗的小公鸡一样,动不动就打人,或是对其他孩子发号施令,指手画脚。如果孩子们找不到出气筒的话,他们的愤怒感就会持续相当长的一段时间。人为的灾难,如暴力犯罪、绑架诱拐等,就像丘吉拉城的孩子们所经历的那种灾难,似乎会使孩子们有更大的怒气。而经受洪水或是飓风这一类自然灾害的受害儿童,他们的怒气没有前者那么大。

- **身体不适。**在创伤过后的几个星期或是几个月之内,有的孩子会诉说自己肚子疼、头疼、头昏眼花。可是如果带着他们去找医生的话,医生往往查不出他们身体方面有什么毛病。但是这些不适的症状并不是孩子们自己瞎编出来的,而是极度的紧张焦虑造成的。研究人员发现,那些经历过类似乱伦之类的不幸事件的孩子会分泌高浓度的内腓肽,他们常常出现肚子疼的症状,这实际上是由神经系统的化学物质造成的。

- **游离于生活之外,沉浸于创伤之中。**像比尔和凯伦那样,某些经历了创伤的孩子会远离自己的亲朋好友。他们看上去无精打采,干什么都提不起劲儿来。他们懒洋洋地不想动,根本无法集中精力。过去他们曾经爱好、热衷的事情,如今对他们一点儿吸引

力也没有。

像凯伦那样的孩子，脑海中常常充满了对创伤事件的回忆。虽然绝大多数的孩子不会像大人那样出现强迫型记忆闪现症状，但是他们经常会白日做梦，总是想着发生过的可怕的遭遇。按照特尔的说法，只要一个孩子的头脑出现暂时的空白，没有在思索诸如家庭作业和正常的生活娱乐之类的事情，那么这种白日梦就会马上乘虚而入，占据他的大脑。不过尽管孩子们的白日梦可能惊险恐怖，但是这不会影响他们正常的生活。丘吉拉城绑架案的孩子们说，他们总是被这些白日梦“追逐着”。

- **悲剧的重复再现。**孩子们有时会重新演绎曾经的创伤事件。一个经历过车祸的孩子可能会拿着玩具汽车，一次又一次地玩着撞车游戏。一个挨过打的女孩可能会一边痛打她的玩具娃娃，一边学着父母的语气教训娃娃。尽管孩子们玩这类游戏的时候很开心，可是在一旁看着的父母却经常气急败坏地形容这种游戏又恐怖又危险。

卡洛斯小时候喜欢玩“打仗”游戏。实际上，这是他惟一感兴趣的游戏。他的许多朋友也喜欢玩“打仗”游戏，但卡洛斯的玩法和大家不太一样。他喜欢当军官，逼着伙伴们扮演他的士兵，直到他们

忍无可忍，丢下他去玩别的游戏为止。卡洛斯经常严厉训斥他的“士兵”，小脸憋得通红：“你真是笨到极点了。你什么也做不好，只会害得我们白白送死。”这些话就是他的父亲冲着他发火的时候说的，因为卡洛斯常常猜不出他的父亲究竟想让他干什么。有时父亲也会劝他去玩一些更有意思的游戏，可是对于卡洛斯来说，他已经对“打仗”游戏入迷了。

· **退步。**创伤之后，有的小孩子似乎在某些方面退步了。一个已经会自己上厕所的幼儿可能又开始大小便失禁，再次穿上纸尿裤。有的会不停地吮指头，来回地摇晃身子，或是拒绝开口说话。年纪稍大一些的孩子又开始像幼儿一样含糊不清地说话，或者就是不肯睡觉，除非抱着一只玩具熊，或是摸着小时候盖过的旧毯子。

· **杞人忧天。**虽然一般的孩子几乎不会想到死亡，而且很少去考虑他们死后会怎样，但是那些经历过严重创伤的孩子却经常在思索这一类的问题。他们中的很多人都相信自己肯定会很早就死掉。他们很少谈论自己长大了之后想干什么，因为他们害怕自己活不了那么长，还没变成大人就已经死了。

一次又一次的伤害

和有 PTSD 的大人一样,在经历创伤之后,一个孩子可能出现的 PTSD 情况的严重程度取决于同样的因素——这个孩子是否亲眼目睹了这一事件,是否被卷入悲剧当中,他面临的危险有多大,这一事件的严重性,暴力伤害有多深等等。影响一个孩子创伤反应程度的一个最主要的因素就是这样的创伤是一次性的还是多次重复的。对于那些乱伦事件、性虐待、被毒打的儿童受害者来说,他们往往要遭受一次又一次的折磨。

在孩子们遭遇痛苦的经历之后,他们大都会非常生气。如果折磨他们的人是他们所熟悉和信赖的人,而且这个人一次又一次地折磨他们,那么孩子们的愤怒就会像火山爆发一样不可收拾。一个被反复折磨的孩子会找出下面三种中的一种的方法来发泄自己的愤怒:

· 有的孩子会变得争强好斗,在游戏中有意去欺负别的孩子。

· 有的孩子在遭受一次次的折磨后会变得消极被动,在游戏中甚至在生活中也在重演曾经的创伤事

件。他们被那些小霸王欺负时会忍气吞声,任由别人对自己拳打脚踢。

· 少数的孩子会压抑自己的怒火,做出一副若无其事的样子。因此他们的家长和老师就会错误地以为孩子们已经自我调整、自我恢复了。然而当这些孩子受挫的时候,他们蓄积已久的怒火就会喷发出来。他们会突然大发脾气,甚至自残。他们会用锋利的器物划伤自己,狠狠地把头往墙上撞,或者用别的什么方式自我折磨。

在瑞雅塔小的时候,特别容易发脾气。如果她找不到自己的小人书,或是作业做错了,不争气的泪水就会夺眶而出,她为自己是个"坏孩子"而感到生气。只要有可能,她就会偷偷地走到一个无人的角落,低声地骂自己贱骨头。接着,她忍不住开始自我惩罚。她狠狠地咬着自己的手臂,有时甚至咬出血来。平静下来之后,她又会小心翼翼地藏起自己制造的伤口,不让妈妈看见。

尽管那些只经历一次创伤的孩子通常不大可能出现诸如记忆闪现、强迫型思维、精神分裂、情感麻木等症状,但是如果创伤持续出现,那么这些症状就会开始折磨孩子们脆弱的神经。经历的磨难多了,孩子们就会用否认事实的办法来对付不幸。特尔说:"孩

子们试着不去看灾难，不去听灾难，不去说灾难，不去感受灾难，对眼前的不幸置之不理。他开始变得麻木，拒绝思索。”多次受虐待的儿童会变得冷漠无情，往往发展成这样的两种人：要么远离人群，独自忍受孤独；要么表面上善于社交，很受大家欢迎，但是很快就会厌倦，没有真正的长期的好朋友。

对于那些多次遭受折磨的孩子来说，他们经常被自己的记忆捉弄。他们会告诉别人，他们看到了某件事情，而实际上他们并没有看到。他们的记忆和现实存在着很大的差距。有的孩子在时间上经常出现错觉。那些持续了几个小时的事情在他眼中只是一闪而过，而那些转瞬即逝的事情却让他误以为持续了好几个小时。这些出现创伤记忆差异的孩子并不是有意在扭曲事实——他们对自己所说的话信以为真，因为这些记忆反映了他们真实的内心世界，而并非外在世界的客观反映。

有时当大人听到一个孩子叙述的创伤事件与现实不一致时，他们往往不相信这个孩子曾经遭受过什么真正的痛苦。有时一个孩子在指认对他实施性侵害的人时，可能会认错人。因此在几桩托儿所的丑闻中，有些孩子控告那些保育员对他们进行长期的、令人发指的性虐待，可是执法人员和精神病医生却怀疑

这些孩子是否得了妄想型记忆，也就是说这些孩子所说的事根本就没发生过。在某些案例中，有的社会工作者在调查这些被强暴的孩子时，会用一些暗示性的、导致妄想型记忆的问题来提问："那个保育员摸了你哪个部位呀？"而相对比较客观的问题应该是"那个保育员是不是摸了你？"为了取悦大人，很多孩子会选择他们认为大人喜欢的答案来回答问题。

虽然有时孩子们可能会把那些发生在别人身上的，道听途说的事情编入他们的记忆，把这当成自己痛苦的回忆，但是特尔和别的很多研究人员警告说，孩子们的记忆主要还是他们内心世界的真实反映。我们必须认真严肃地对待孩子们的记忆，尤其是对那些有 PTSD 的孩子。要知道，被虐待的孩子的人数多得惊人。但是我们必须理解，孩子记忆中有关创伤的细节并不是百分之百准确的。

在瑞雅塔很小的时候，她告诉妈妈有个黑人男子在晚上潜入她的房间，他体形庞大，长得青面獠牙，还拖着一条长尾巴。他老是用长尾巴去戳她，戳得她好痛。她的妈妈听了以后，很不以为然："你的想像力太丰富啦。"妈妈还对别人说瑞雅塔是个神经兮兮的孩子，根本没把她女儿的诉说当回事。后来连瑞雅塔也对自己被强暴的事实置之不理。在妈妈和男友分手

之后,瑞雅塔终于摆脱了那个男人的魔爪,她同时也把这段痛苦的往事从记忆中抹去。直到保罗开始对她大献殷勤,这段痛苦的回忆才慢慢从记忆深处升起,不断地出现在她的噩梦里。尽管她开始依稀回忆起往事,可是她还是弄不清楚这到底是怎么回事。

有些孩子在经历了多次的痛苦折磨后,的确能像瑞雅塔那样,几乎完全抹去痛苦的回忆,把它埋藏在潜意识的深处。他们这种把情感和肉体感觉分开的能力,以及他们"遗忘"痛苦的能力,实际上是在他们无力阻止折磨时采取的一种自我保护的能力,是他们的惟一出路。一旦这种折磨自动停止,或者随着他们年龄的增长有能力阻止这种折磨,他们就会把这段痛苦的往事深深埋藏起来,直到很久以后,某件事偶然触动了他们的心弦,他们才会重拾往日的痛苦回忆。

5

当爸爸或是妈妈有了PTSD时

卡洛斯和他的妹妹总是小心翼翼地不惹爸爸发火。他们很爱自己的爸爸，可是他们也很怕他，因为他经常无缘无故地大发雷霆。尽管有时他也很想表达自己的父爱，会带着孩子们去山上和湖边郊游。可是他动不动就会生起气来。不是嫌前面的司机车开得太慢，就是嫌餐厅的汉堡包做得不对味，要么就是卡洛斯和他的妹妹太吵了。因此总的来说，一家人还是待在家里比较轻松些。

卡洛斯的妈妈竭力想缓和家里的气氛，可她常常独自哭泣，看上去永远那么憔悴。卡洛斯觉得无论他做什么，都不会让爸爸高兴起来，于是他干脆停止了这种尝试。他天天掰着指头算着自己长大的那一天，到那时他就可以离开这个家了。他在心里暗暗发誓：如果有一天他也当了父亲，他绝对不会像父亲对待他

那样对待自己的孩子。

如果父母中有一个人曾经经历过创伤并且有 PTSD，那么家里的每个人都会受到这种症状的影响，他们便成了父母所经历的创伤事件的间接受害者。1985 年，由罗森海克和纳森进行的对越战退伍兵的研究表明，那些退伍兵的儿子和女儿所表现出来的焦虑反应与他们的父亲极为相似。在美国和以色列都进行过针对战争退伍军人的调查，结果表明，如果一些士兵的父亲本身有因战争引起的 PTSD，那么这些士兵在经历了战争之后，比其他人更容易出现 PTSD。

如果父母任何一方的 PTSD 状况在很长一段时间里没有采取任何措施，那么，在日常生活中，对于长期与其生活在一起的配偶和孩子来说，所遭受创伤后应激障碍困扰的可能性就很大。卡洛斯的父亲为了躲过假想敌的袭击，把卡洛斯的妹妹往地下室赶，结果妹妹成了创伤的直接受害者——这创伤就是被她的父亲弄伤。因此她算是个越战创伤的间接受害者。

卡洛斯经常被父亲打，但是他的心痛远远超过他的皮肉之痛。父亲时时刻刻总在提防着敌人，动不动就大动干戈，弄得卡洛斯很紧张，连睡觉都睡不安稳。卡洛斯所遭受的直接伤害就是从呱呱落地开始，他的成长道路上就始终伴随着一个时常发怒的父亲。

任何一种严重的精神伤害都会影响到当事人与别人的相处。对于父母来说，如果他们自己小时候或是年轻的时候曾经遭受过下面这些比较普遍的痛苦经历，那么当他们为人父为人母之后，他们与人的交往，包括他们对孩子的抚养教育，都会大受影响：

- 乱伦
- 小时候被强暴
- 父母酗酒或是吸毒
- 患有慢性病
- 战争

像卡洛斯这样的家庭，父母中的一方在孩子出生之前就已经有 PTSD 了。这种焦虑是长期的，心理学家称之为“慢性的”。而且这样的父母经常不对自己的 PTSD 做什么治疗。在很多这样的家庭里，父母中的另一方由于长期与有 PTSD 的配偶生活，长期在一个紧张的家庭气氛中操持家务，抚养孩子，因此他们也渐渐地有了 PTSD。

一个有慢性 PTSD 的成年人的配偶需要经常花费大量的时间来处理他们多年遗留下来的情感问题。因此作为父母，他们几乎没有时间来关心自己的孩子。他们会像卡洛斯的母亲那样，筋疲力尽。对于配偶有 PTSD 的人来说，当他们感到紧张、焦虑、失望

时，他们根本不指望自己的另一半会分担自己的烦恼，因为这另一半自己还被 PTSD 紧紧纠缠着、折磨着。

关于 PTSD 对整个家庭的影响还是一个新课题，目前针对 PTSD 患者家庭的调查研究几乎还是一片空白。直到上个世纪末，美国还没有一项专门针对有 PTSD 者孩子的研究。只是在 1988 年，以问卷的形式进行过一项调查，向退伍军人中心的医生了解到底 PTSD 是如何影响战争退伍军人家庭的。这些医生把军人妻子或者女友所反映的最主要的问题归纳如下：

- 适应对方的情感麻木
- 适应对方的过分敏感
- 孤独，几乎没有社交生活
- 忍受对方的辱骂
- 害怕与对方交谈
- 缺乏自信，自我怀疑
- 不断满足对方的需求
- 容忍对方无缘无故地大发雷霆

虽然没有搜集了解到孩子们的意见，但是我们可以推断，孩子们面临的问题与这些退伍军人的配偶在很多方面是一样的。

并不是所有的父母都是在初为人父人母之前就

有 PTSD 的。有的父母在遭受创伤的时候，他们的孩子已经长大了，完全懂事了。这些孩子清楚地记得在创伤之前他们的父母有多么慈祥，多么温柔。而创伤之后父母的反常行为会使这些孩子惶恐不安。他们总是担心还会有更糟糕、更恐怖的事降临到自己的父母身上，会让自己的父母遭受更大的打击。

下面一些事件会使父母成为 PTSD 的受害者，并影响到他们的孩子：强奸、暴力犯罪、家庭暴力、车祸、家里有人去世和离婚。

PTSD 是如何影响整个家庭的？目前这一方面的专业研究进展还是很缓慢。不过，人们已经开始重视，并且有所行动，比如成立自助小组、制定有计划的治疗方案等等。而且，这种趋势正在不断地发展壮大之中。

过去，心理分析师碰到过很多由于父母有 PTSD 导致自己也存在一系列心理障碍的人。那些父母遭受的创伤是多种多样的，但是医生在对他们的孩子进行治疗时，很少去考虑父母的创伤对孩子有多大影响。直到 15 年前，人们也还没有意识到 PTSD 是一种精神障碍，它连正式的名称都没有。因此没有人去搜集有关材料。当时对医生与有 PTSD 的人交谈的过程中了解到的有关 PTSD 给家人造成影响的资料

也没有人做过数字化分析。不过今后,人们会更加关注那些父母曾遭遇过创伤的孩子,会给予他们更多的帮助。

家庭秘密

瑞雅塔上课总是无法集中注意力,学校的心理咨询医生把她叫到办公室了解情况。瑞雅塔向医生倾诉了自己的困惑和烦恼。医生建议瑞雅塔的妈妈到学校来,这样她们三个人可以共同商讨,一起来解决瑞雅塔的问题。妈妈来了,医生告诉她,瑞雅塔的噩梦以及对保罗的态度,说明她小时候可能遭遇过乱伦或是强暴。一开始瑞雅塔的妈妈不承认会有这样的事情发生,后来她想起当初自己在上夜班的时候,的确让自己的男友帮忙照看过瑞雅塔。

"当时我没想太多,不过现在想想,也许真有那么回事儿。"她吞吞吐吐地说,"在我和他分手之后,我听说他还玩弄过自己的小外甥女,并且因此被判入狱。不过我当时以为,他应该不会对瑞雅塔做出什么非礼之事。就算真的发生过什么事,既然我从未提起,这么多年过去了,瑞雅塔应该也忘了这事了吧。"

她顿了顿,撕扯着放在腿上的揉得皱巴巴的纸

巾,“在我还是个小女孩时,我的祖父也曾非礼过我。但是我早就把这事忘了,抛在一边了。其实这也并非什么大不了的事儿。”她犹犹豫豫地看着自己的女儿,“覆水难收,既然事已至此,就算了吧。”

瑞雅塔一下子坐直了,瞪着自己的妈妈,带着难以置信和愤怒的神情——既然她早就知道那个前男友的丑事,她怎么可以只字不提?她怎么还可以若无其事地坐在这里,好像自己的亲生女儿在多年前被强暴根本就不是什么大不了的事?还没等瑞雅塔张口反驳,她的妈妈就开始抽泣起来,“我想我还是不能忘了这事,对吧?这的确是件严重的事。这么多年过去了,我的心还是那么痛。”她伸出双臂,紧紧搂住了瑞雅塔,“宝贝,我了解你的感受,你受苦了。”妈妈的逃避型症状表现出她不仅曾否认所有证实她女儿被强暴的线索,而且当女儿向她哭诉男友的暴行的时候,她还曾那么迁怒于女儿,向她大发脾气。

直到今天,有些家长的创伤后应激障碍仍然隐藏得很深,不为人知。除非在一个偶然的机会,被某个人发现,如瑞雅塔的心理医生,否则它就可能成为永久的秘密。

接触过乱伦受害者的心理分析师发现,童年时曾

经遭受过性侵害或是性虐待的家长有时会逃避对过去的回忆。他们会竭力否认多年前的创伤，当同样的伤害出现在自己的孩子身上后，他们会漠然视之，就像瑞雅塔的妈妈。

另外，研究过儿童强奸犯和乱伦犯罪人的心理医生注意到，这些罪犯中的大部分在小时候，也曾遭受过性侵害，然而绝大多数人都隐瞒了自己的遭遇，也从未接受过任何治疗。这些童年遭受过肉体摧残的人解决巨大的精神创伤的方式就是去模仿当年对他们施暴的人。于是当他们长大成人后，他们就会在自己的孩子身上重复自己过去的遭遇。

通过上述的观察，心理专家得出结论说：遭受过儿童性侵害的受害者，很可能会出现慢性 PTSD。如果这种创伤一直被隐瞒，没有接受过任何治疗，那么这种创伤就会遗传到下一代人的身上。因此这类问题被称为“两代人之间的问题”。

父母的 PTSD 是如何影响孩子的

像卡洛斯和瑞雅塔这样的孩子，从小生长在有慢性 PTSD 人的家庭里，他们往往不了解那些父母没有 PTSD 的同伴们过的是一种怎样的生活，因为他们根

本就没有这样的机会去体验。他们逐渐习惯了父母的强迫型思维、逃避型症状以及过度警觉状态，并认为这是正常的生活方式。在他们长大以后，有时也会隐隐约约觉得自己的父母和家庭有些什么地方不对劲，可又不清楚到底是怎么回事。

无论父母的创伤后应激障碍是长期的还是刚刚出现的，都会在很多方面影响到自己的孩子。有一点很重要，那就是这种影响对于不同的家庭而言，并不是千篇一律的。父母们经历的精神创伤有可能是一样的，但是不同的人会有各种不同的反应。所以，父母们的 PTSD 的严重程度各不相同。比如说，有的战争退伍兵在生气的时候会变得具有暴力倾向，可 50% 的人不会这样。有一些因为出现 PTSD 而找不到工作，而另外一些人成功地掩盖了自己的 PTSD，工作得非常出色。他们对自己的孩子可能会很冷漠，可是他们从不在生气的时候高声斥责孩子。

孩子们的感受也不尽相同。在同一个家庭里，一个孩子可能深受父母的 PTSD 的影响，而其家庭成员所受的影响却可能微乎其微。因为所有家庭成员之间，以及每个孩子与父母之间的关系都有所区别。有的孩子对压力的适应能力会比其他人强得多。

下面列举了在有 PTSD 人的家庭里孩子们的一

些普遍感受。你也可以对照一下，看看你是否也有类似的情感。父母有 PTSD 的孩子可能会：

- 在羞愧中长大，尤其是在那些父母刻意隐瞒了自己过去的创伤的家庭里。
- 如果他们了解了父母的遭遇，会对悲剧的制造者无比仇恨，同时又觉得自己无能为力。
- 生父母的气，过后又为自己的生气感到内疚。
- 讨厌自己的生活受到父母创伤的影响，尽管这种创伤既不是他们造成的，也没发生在他们身上。
- 有时觉得父母没把自己放在眼里，因为他们把主要精力都花在对付自己的精神困扰上了。
- 感到没人疼爱，因为自己情感上的需求得不到满足。
- 责备自己增加了父母的痛苦，因而自我贬低，毫无自信。
- 长期在精神和肉体上适应父母的 PTSD，因而感到疲惫不堪。
- 总是紧张不安，胆战心惊，可又不知道原因何在。

与有 PTSD 的人日夜相随可是件痛苦的事，即使你本身并没有 PTSD。对于某些有严重 PTSD 的人来说，不仅他们自己生活得很痛苦，他们的孩子也总是

笼罩在PTSD的阴影之下。回顾一下PTSD的那些典型症状，设想一下在抚养教育孩子的过程中，这些症状会起什么样的作用。

强迫型症状

挥之不去的混乱思维、噩梦、记忆闪现占据着有PTSD的父母的大脑，使他们无暇顾及自己的家庭。他们似乎已经陷进过去的生活，无法把精力和感情投入到现实的生活中来。虽然他们的人就在你身边，可是他们的思想和情感已经游离到另外一个时空去了。在孩子想和他们的父母说点话的时候，有强迫型症状的父母常常心不在焉，充耳不闻。

那些由噩梦和记忆闪现所带来的恐惧、悲伤、愤怒之情，对于没有经历过精神创伤，也不了解受害者遭遇的人来说，是难以理解的。卡洛斯的爸爸大声地训斥卡洛斯太吵太闹，其实他是因为多年前的经历而发火。在越南的丛林中，如果一个士兵发出的声音太大的话，就会给自己和战友带来杀身之祸。可卡洛斯怎么知道这个根由呢？爸爸的勃然大怒使他迷惑不解，又很害怕。他一个劲儿地责怪自己不听话，惹得爸爸发这么大的火。

多年前，在瑞雅塔告诉妈妈她被妈妈的男友强暴

时，妈妈大为光火，生气地训斥她。表面上，她是因为瑞雅塔“胡说”而发火，可真正的原因是，这勾起了她对自己童年遭遇的回忆。她仍然为自己当时无力制止那种乱伦行为而感到愤怒和羞耻，认为那都是自己的错。由于她不敢面对自己的情感，竭力想回避这段往事，因而在她女儿最需要帮助和安慰的时候，她却什么也给予不了。相反地，她把自己积蓄已久的愤怒和羞耻之情一股脑儿地倾泻在自己的女儿身上。无辜的瑞雅塔对妈妈真正生气的原因一无所知，她感受到了那种愤怒和羞耻之情，与妈妈产生了同样的心理反应。

虽然卡洛斯的吵闹刺激了他爸爸的强迫型症状，瑞雅塔小小年纪就被强暴的事实也引起了她妈妈的强迫型症状，而这些并不是孩子们的错。他们并不是造成父母极度情感创伤的罪魁祸首，所以不该因此责备孩子。父母们总是竭力不去回忆自己的痛苦遭遇，所以他们只是一味地责备惹他们生气的孩子，却没有去追究自己生气的真正原因。而孩子们并不了解这些，他们总以为都是自己的错，惹得爸爸妈妈生气，其实爸爸妈妈是因为沉浸在记忆闪现里或是噩梦之后才心情不好的。

有 PTSD 强迫型症状的父母一般都无法预先掌

握这类症状出现的时间,他们因此会觉得生活完全失控了,连和他们朝夕相处的亲人的生活似乎也完全失控了。如果父母有 PTSD,那么他的孩子很难预料自己的爸爸或是妈妈下一步会做些什么,说些什么。因此这些孩子几乎都不相信自己的父母,也不相信这个世界——因为他们不知道接下来会发生什么事。

因为父母的 PTSD 强迫型症状,他们的孩子不得不把大部分的时间和精力都用在对付一次又一次的家庭危机上,这使孩子们非常厌烦。有时全家人似乎都在照顾有 PTSD 的人——安慰他们,向别人解释他们的反常行为,日复一日地分担本该由他们完成的家务事,因为他们一做事情就会大动肝火。

逃避型症状

因为有 PTSD 的父母会竭力回避那些勾起他对往日创伤回忆的任何事情,所以全家人可能会避免很多别人喜欢的活动。7 月 4 日是美国的国庆日,几乎家家都在快乐地过节,可对于卡洛斯一家来说,这却是一年中最可怕的一天。

有 PTSD 的父母不喜欢往人多的地方去,他们不想和别人打交道。一个在车祸中劫后余生的人可能一辈子都不想再动方向盘了,当然也就不会带着孩子

去进行课外活动了。各种各样的事情都可能引起痛苦的回忆。如果父母有 PTSD 的话，他们的孩子总是小心翼翼地避免一切可能会引起父母不高兴的事。卡洛斯总觉得自己好像在穿越一片雷区，只要他一不小心走错了一步，他的爸爸就会被炸得粉身碎骨。

前面说过，那些有 PTSD 的人常常会责怪别人引发了他们的强迫型症状，使他们勃然大怒。他们也经常把由逃避型症状引起的烦恼都推到自己的家人，包括孩子们的身上。卡洛斯的爸爸说，如果妈妈没有那么唠叨的话，他就可以工作得长久一些。他还宣称他不断搬家的理由是因为妈妈对原先居住的地方从来没有满意过。都是因为妈妈的错，他才不断地辞去工作，才不停地搬家。这跟战争一点关系也没有。

有时全家人都会竭力避免去想那个精神创伤，那个给他们所爱的人带来无尽烦恼的创伤。孩子们不光承认都是自己的错才惹得父母不高兴，他们还否认自己的父母有任何不对之处。由于大家都在回避和否认真正的问题，这个创伤就成了让全家人感到羞耻的秘密。卡洛斯的爸爸从不和别人谈起他的战争经历。家里没有一个人敢问他有关战争的事，生怕他不高兴。父母拒绝谈论多年前的遭遇，大家都承认和卡洛斯的父母很难相处，这一切都使孩子们感到羞愧。

有时他们也搞不清自己的羞耻感从何而来，他们只是觉得自己的家和别人家有些不同，可又找不出原因在哪里。

有 PTSD 的父母通过麻痹精神来回避对过去的痛苦回忆和思索。他们对每个人都拒之千里，对自己的配偶和孩子更是冷漠。瑞雅塔的妈妈总是忙个不停。即使在她没上班的时候，她也把瑞雅塔托付给她的男友照看。直到今天，瑞雅塔仍然记得妈妈几乎没抱过她，也没和她一起玩儿过。相反地，她妈妈似乎总是把女儿撇在一边。卡洛斯的爸爸从来没对儿子说过爱他之类的话。他也从不过问卡洛斯在学校表现得怎么样。似乎除了他自己，他对别的任何人的感受都毫不在意。因此卡洛斯对自己毫无信心也就不足为奇了。

有 PTSD 的父母并不是有意要伤害自己的孩子，但是他们的精神障碍常常阻止他们对自己的骨肉表达关怀和爱护之情。所以他们的孩子会感觉到孤单，没人疼爱。渐渐地他们相信自己是不值得别人去疼爱的人。想到这些，他们的羞耻感就更强烈了。

增强警觉型症状

如果有 PTSD 的父母总是紧张不安的话，那么与

其朝夕相处的家人也会变得焦虑不安起来。有时父母的这种紧张会转化成过分的小心保护。一个曾目睹或亲身经历过一场严重车祸的父母，非常不愿意自己的孩子乘车，还会在他们成年后禁止他们考驾照；一个曾被强奸的母亲在她女儿开始与男孩约会时就会忧心忡忡，最后会禁止女儿外出活动；一个父亲，他的亲弟弟在十来岁时自杀了，从此每当他的孩子一个人在房间里时，他就会非常紧张。他会定下家规：家里的每个门都必须时刻开着。他还时不时地闯进房间抽查，根本不理会孩子们的隐私。上述的这些过度的保护措施往往会使孩子们烦得要死。

有些 PTSD 的人精神总是高度紧张，脾气暴躁，因此他们不喜欢和别人在一起，宁可自己一个人待着，心情还会平静一些。他们的家庭往往也会变得孤立起来。卡洛斯小时候从来没有小伙伴到他家来玩儿。现在他长大了，他也从不请求父母允许同学来家里。如果让别人看到他爸爸无缘无故地发火的话，他会羞愧得无地自容。卡洛斯的妈妈也没有什么朋友，因为她的时间都用来照顾卡洛斯的爸爸了。他们家的七姑八姨都不再来他们家拜访了，因为卡洛斯的爸爸见到他们时，看上去总是不大高兴。

这种孤独感使得孩子们更加自我责备，更加羞

愧。有时他们觉得自己的爸爸或妈妈是世界上惟一行为异常的人,而他们家则是惟一在痛苦中挣扎的家庭。只有当他们不再感觉孤独时,他们才会走出来,寻求帮助。

6

走出PTSD阴影

和学校的心理医生谈完之后，瑞雅塔心头的重担总算卸了下来，那可是她背负了十来年的重担呀。不过即使这样，她知道自己仍然需要付出许多努力才能彻底驱除心底的恐惧，才能过上她自己想要的生活。她知道她还需要别人的帮助，因为她自己根本不知道该怎样开始新生活。学校的心理医生给瑞雅塔和她妈妈开了封介绍信，推荐她们去找镇上的心理学家戴维斯女士，她能专门为乱伦受害者提供心理帮助。

第一次瑞雅塔是和妈妈一起去的。临去前妈妈对女儿说，她希望能给女儿所需要的帮助，但是她自己不需要从戴维斯女士那里得到任何帮助。戴维斯女士认真倾听了瑞雅塔的诉说，完全理解她的感受，因此瑞雅塔在交谈中很放松。瑞雅塔的妈妈也参与

了谈话。戴维斯女士建议瑞雅塔一周来找她一次就行了。她对瑞雅塔的妈妈说，她希望对她进行单独治疗，过些日子她们也许还可以进行家庭式治疗。

接下来的几个月里，瑞雅塔每周来找戴维斯女士一次。每一次她都感觉比前次稍好一些。她开始明白过去发生的事情，也开始理解那种创伤是如何改变了她的生活。她有时还会感到难受，但是她越来越能够控制住自己的情感了。虽然瑞雅塔的妈妈没再来找过戴维斯女士，但是她开始考虑也许将来去听听自助团体的讲座，毕竟她现在还没有准备好。

卡洛斯的爸爸从军队退役已经 25 年了。这 25 年里，他从来没有尝试过对自己的 PTSD 做些什么。每当卡洛斯的妈妈建议丈夫去退伍军人管理中心医院找个医生看看时，就像他的战友们所做的那样，卡洛斯的爸爸就会勃然大怒。他说这根本不是他自身的错——错的是他的妻子和孩子，是他们害得他变成这样的。他生气地说，即使他有问题，他宁可用枪顶着自己的太阳穴，让自己脑袋开花，也不愿去看什么心理医生。

卡洛斯非常担心有一天他的爸爸真的会像他说

的那样去做。于是一个晚上，他拨通了一个心理危机处理热线。接电话的人耐心倾听了卡洛斯长久积蓄的恐惧和不满。卡洛斯气呼呼地说：自从出生以来，他就被一场在他生下来之前就已经结束的战争深深伤害着，这实在太不公平了。卡洛斯承认有时候他真的想过要结束自己年轻的生命，因为无论他怎么努力，无论他做什么事，他的父亲都不会满意。听到这儿，接电话的危机咨询人员赶紧安慰卡洛斯，并给了他当地年轻人危机咨询中心的名称和地址。他认为那里会有人帮助卡洛斯解决与战争退伍兵一起生活的烦恼和困惑。也许他们真的能为卡洛斯找到一条最佳的出路。

《创伤与愈合》一书的作者海尔曼博士认为摆脱PTSD的最佳的途径就是：一个经历过创伤事件的受害者与一个专业的心理医生建立一种稳定的治疗关系，找到一个安全的地方来谈论过去的创伤。要想重新回到现实生活中，重新与人们建立友好的关系，首先就要敢于面对过去，敢于正视自己。最后，有PTSD的人还要设法解答“为什么会是我”这个问题，并且以积极的态度来对付创伤所带来的困扰。瑞雅塔和卡洛斯已经开始这样做了。

就像瑞雅塔的妈妈和卡洛斯的爸爸一样，有很多

遭受过创伤事件的人，忍受着创伤后应激障碍给他们带来的痛苦，却不愿去接受任何的帮助。他们不愿意去思索曾经的创伤。他们知道如果他们去寻求帮助的话，就必须思考、谈论过去，而这很可能会引发又一轮的强迫型症状。在PTSD的逃避型症状中，患者会把过错推到除了创伤以外的任何原因上，他们并不承认自己有什么错。

有PTSD的人常常会遭受二次伤害，因为别人会批评他们参与了创伤事件。于是这些患者再也不愿意向任何人，包括心理医生，谈起他们的遭遇。他们预感到自己会受人指责，受人羞辱，虽然那并不是他们的错。有PTSD的人不愿接受帮助的原因还有：

· 觉得自己很傻，很不正常。担心治疗不但不能真正帮助自己，反而会使自己感觉更糟。

· 认为只要自己不再谈起过去，把过去埋藏起来，那么终有一天自己会彻底忘记创伤。

· 坚信创伤发生之后，整个世界都失控了，自己是那么软弱无力，没有什么办法会使生活好起来。

· 认为自己必须坚强地独自面对创伤造成的后果。

寻求帮助

《我克服不了它：创伤幸存者指南》一书的作者阿·马萨吉斯指出："没有人应该独自一人疗伤止痛，事实上这也是很难独立完成的任务。正确的帮助会使每一个创伤幸存者都受益匪浅。"他认为正确的帮助是指那些高质量的、专门针对个人的帮助。

有创伤后应激障碍的人通常在与人沟通时都会有障碍，因此他们必须找到好的帮助者来帮助他们下定决心治疗自己的创伤。要想成为好的帮助者，无论他们是患者的朋友、家人，还是专业的心理问题专家，都必须做到：

- 满怀同情地倾听患者诉说自己的精神伤痛。
- 尊重他们的情感。
- 帮助他们恢复自信，支持他们，而不是单纯地怜悯。
- 不要用教训的语气告诉创伤受害者他们应该做什么，不该做什么，应该有什么样的情感，不该有什么样的情感。
- 要认识到造成PTSD的真正原因是创伤本身，不要去批评、责怪患者。

· 知道PTSD并不是因为患者性格上的弱点造成的。

· 充分认识创伤事件会给经历创伤的人以沉重的精神打击。

· 承认他们为创伤受害者，而不是暗示他们捏造了创伤事件，或者责备他们谈论创伤只是为了引起别人的注意。

这些帮助者有时就是患者最亲密的朋友或是家人。即使他们没有接受过任何有关如何帮助PTSD者的专业培训，他们也愿意倾听患者的诉说，愿意帮助他们。他们所提供的帮助对于患者的治疗是至关重要的。卡洛斯即使在非常不满的时候，也仍然爱着自己的父亲。他盼望父亲能早日结束痛苦的折磨，而他也愿意尽自己最大的力量去帮助父亲。

你是否有过这样的经历：当某人需要你的帮助而你也尽力去帮他的时候，你却忽略了自己的需求？可能你把时间全部投入在这个人身上，没有一点儿时间来做自己想做的事；可能你全身心地牵挂他的问题，以至于自己的心情也很低落。那些朋友和家人，在帮助创伤后应激障碍的人时，特别是当他们与这样的人朝夕相处时，经常发现自己处于这种状态。他们投入得太深，无法自拔，结果弄得自己筋疲力尽。

当你正在帮助有 PTSD 的人时，或者正和有 PTSD 的人生活在一起时，你也要好好照顾自己。你必须做到：

- 保持你自己的生活方式，避免做个全天候的危机处理人员。
- 继续和别的朋友来往，而不是孤立自己，把所有的精力都花在有 PTSD 的人身上。
- 要认识到有 PTSD 的人几乎给不了你什么理解和支持。在你自己需要的时候，可以通过其他途径来获得情感上的帮助。
- 学会照顾自己，考虑自己的需求，多给自己一点自由的空间和时间。
- 停止作为幸存者的内疚感。悲剧随时都有可能降临到任何人身上。这一次它发生在你的朋友或是亲人的身上，而没有发生在你的身上，这不是你的过错。你没办法使创伤受害者心情好起来，这也不是你的错。你只要陪伴在创伤受害者的身旁，倾听他们的诉说，这就足够了。

如果朋友或是家人没有或是不知道怎么帮助有 PTSD 的人的话，学校里充满爱心的老师或是学校的辅导员一类的教职工也是你的好帮手。就像瑞雅塔，她的校医向她推荐了一个专业的心理学家，专门从事

解决乱伦受害者的问题。找到一位经验丰富，经过专业培训，专门治疗创伤幸存者的专家，每周或每两周一次接受其治疗，是目前治疗严重创伤后遗症心理的最普遍的一种方法。通常这种每次一小时的治疗会持续几个星期到几个月的时间。如果一个人长期有PTSD又从未接受过治疗，或者一个人遭受接二连三的打击，那么这种单独治疗的时间就会更长一些。玛丽安·海波-丝斯蒂尔是洛杉矶的心理学博士，她提出：你等待治疗的时间越长，你康复所需的时间也越久。

有PTSD的人做了一定的心理准备之后，他的主治医生会建议他从单独治疗转为小组治疗。在小组治疗中，由专家作为指导，几个病人聚集在一起，讨论某一种相似的创伤对他们的生活造成的影响。除了精神上的支持外，治疗小组还帮助有PTSD的人学会与人相处。这种小组治疗是在专家的指导下进行的，因此要交纳一定的费用。有时收费标准视参加者的收入水平而定。

另一种治疗方式就像卡洛斯父亲的战友在退伍军人管理中心医院接受的那样，执行对PTSD帮助计划。这种计划所提供的帮助比单独帮助或是小组帮助更为集中。它一般在患者所在地举办，患者全天候

地接受单独或是小组的治疗，同时还参加专门为他们设计的克服创伤、恢复自信的各项活动。晚上，患者并不回家，仍然留在医院或是治疗中心，因为治愈创伤是他们最重要的事，所以接受治疗计划的患者通常在短短几周之内就会有很大的改善。

校医建议瑞雅塔的妈妈参加的那种自助小组则又是另外一种情况——遭遇过相同痛苦经历的人们可以互相理解，互相鼓励。虽然小组里可能也有一个带头人，但他并不是专业的心理医生。只要是经历过创伤的人就可以召开自助小组的会议。小组成员经常轮流当头儿。他们还互相询问，互相交流，推荐好的专家和有效的救助方案。在几周的治疗结束后，他们中的大多数人都成了朋友。其中一些小组会积极参与社会政治活动，为受害者的正当权益而四处奔走。这类组织大多是免费的。

卡洛斯虽然没有从某个机构中得到什么治疗，也没有和自助小组联系，但是他已经开始了解父亲的情感问题，开始明白这些问题是如何影响全家人的生活的。在了解PTSD的过程中，他渐渐意识到父亲的痛苦并不是由他造成的，没必要一个劲儿地自责，他开始善待自己。

一些有PTSD的人不是找不到可以谈心的人，就

是不想谈论曾经的往事。对于这一部分人，他们可以通过有关PTSD的书籍、电视和电影来达到了解的目的。虽然这种简单的途径不能取代专业救助，但是这至少是一个接受救助的开端。

走出PTSD的阴影

帮助有创伤后遗症人的专家发现，无论这些人选择哪一种方法，恢复的全过程都要经历不同的发展阶段。在每一个阶段，PTSD患者的特殊需求都必须得到满足，才有恢复的可能。

在创伤幸存者进行正式的情感治疗之前，他首先要找到一个安全地带。通常这指的是远离危险的客观环境。一个被毒打的妇女必须马上离开凶狠的丈夫，和孩子一起搬到一个安全的地方，然后再治疗自己的精神创伤。一个遭受性侵害的孩子在接受治疗之前必须先采取果断措施，避免再一次被强暴的可能性。

有时找到安全感还包括接受医疗服务，比如比尔在急救室里进行抢救。它也可以指联络执法人员，向他们汇报强奸案或是暴力案件，然后通过私人律师或是被害者联盟来寻求法律援助，保护受害人应有的权

益。

创伤受害者还需要情感上的安全。也就是说他们必须找到信任的人来倾诉自己的痛苦。那些对他们横加指责,或者拒绝倾听他们诉说的人是不会给他们安全感的。像凯伦的妈妈,在女儿谈起对火灾的感受时一副敷衍了事的样子,使凯伦得不到一点儿心灵的安慰。在火灾刚刚发生的时候,学校里的同学都很好奇,围着凯伦问这问那。但很快地,他们对火灾的新鲜劲儿就过去了。当凯伦再度谈起火灾时,大家都显露出不耐烦的样子。因为找不到一个人来倾诉心中的感受,凯伦被 PTSD 的阴影笼罩了几个月之久,她的生活已经变得灰暗起来。

不过最近凯伦看了一期电视节目,其中有一家人的房子也被烧毁。看到那些电视里的家庭成员在悲剧之后也面临着相似的情感危机,凯伦感觉自己似乎不那么形单影只了。接着她试着写信给住在远方的姑姑,一点点敞开自己的心扉。给姑姑写信让她觉得放心,因为姑姑并没有教训她,只是静静地阅读她的来信。每次凯伦都会在信里多写一点儿自己的感受,她觉得每次写完信之后,痛苦和恐惧的压力都会消除那么一点儿,心情就会轻松那么一点儿。

有 PTSD 的人和他们的心理治疗专家所要面临

的下一个任务就是要逐步减少强迫型思维、噩梦、记忆闪现,放松过分紧绷的神经。我们在前面提到过,极度的紧张会使经历创伤事件的受害者在生理上产生相应的反应,比如血压升高,肌肉紧绷。在人们出现 PTSD 之后,这些生理反应仍然会持续相当长的时间。有的有 PTSD 的人靠酗酒或是吸毒来追求短暂的平静。他们长期保持过度警觉,时刻警惕的状态,因此很容易筋疲力尽,以至于在治疗的过程中很难集中精力去回忆,去谈论自己的创伤。

正因为如此,部分心理治疗医生建议有 PTSD 的人学会放松自己过度紧张的生理状态,可以采取有规律地饮食和锻炼身体等方法来达到放松的目的。一旦过度警觉的症状有所缓解,患者的日常生活就会轻松起来,他们也就能够更好地配合治疗,去回忆和正视自己曾经的创伤。

然而上述方法对一些有 PTSD 的人来说并不奏效,他们过分警觉的状态仍然无法缓解。不管他们怎么努力,还是无法集中精力,到了晚上还是睡不好。如果这样的情况经常发生的话,这些长期紧张的人就会服用调节精神的药物来恢复大脑神经中枢的平衡。

美国杜克大学医学中心精神病学系副教授乔纳森·戴维森认为,人们通过药物来治疗 PTSD 的原因

主要有以下六个：

- 缓解强迫型症状，包括与创伤有关的噩梦、记忆闪现和难以控制的妄想。
- 改善逃避型症状，包括情感麻木和逃离一切可能勾起回忆的活动。
- 调节长期过分紧张状态，包括长期睡眠障碍和时刻防备灾难的再次降临。
- 解除忧郁症。
- 帮助有 PTSD 的人克制自己的冲动。
- 控制严重的分裂症状。

一些常见的用来治疗创伤后应激障碍的精神舒缓药物有：三环抗抑郁药、单胺氧化酶抑制剂、β 受体阻滞药、锂、苯二氮草（诸如安定等的镇静剂）等。

比尔实在受不了了，他要妈妈带他去看家庭医生，给他开点药，晚上能睡得好一点儿。他以为只要他能多休息一阵，上课时就可以精力集中，成绩也会提高些。比尔的医生来了，他关切地看着这个小伙子与其年龄不相称的黑眼圈，为他的疲惫不堪而操心。不过医生非常谨慎地给比尔只开了点安眠药。他建议比尔去看精神科医生，去和心理分析师谈谈，之后再由医生决定是否施以药物治疗，也许不用药物就能

治好比尔的失眠。

心理分析师审视了比尔的情况之后，给他开了点轻度抗抑郁剂。不过医生说目前还没有什么治疗PTSD的灵丹妙药。这点药片只会让比尔在家里和在学校里感觉轻松一些，也许也能够让他睡得好点儿。同时，医生还要求比尔必须每周来接受一次精神治疗，谈谈他在被劫之后的精神创伤。他估计经过几个星期这样的治疗之后，不用依赖药物，比尔也可以恢复正常的生活了。

很多治疗PTSD的专家都认为精神舒缓药物必须与不用药物的精神疗法双管齐下，才能达到最佳的治疗效果。如果光用药物，解决不了创伤后应激障碍的根本原因，只能暂时缓解症状，使有PTSD的人感觉轻松一点儿。最新的一项有关帮助缓解PTSD的药物的研究显示：三环抗抑郁药是目前为止效果最好的一种药，要想达到最佳疗效，有PTSD征候者必须坚持服用至少8周以上。大多数的心理分析专家会像对待比尔那样，密切关注他们在服药之后的反应。经过一段时间的治疗，一旦服药者的情绪持续稳定下来，他们就会停止用药。

在过分警觉的状态得到控制后，有PTSD的人就可以比较理智地处理日常生活了。然而在这之前，创

伤幸存者往往认为自己软弱无力，于是他们尽可能取消日常生活中的一切活动，因为他们觉得自己根本驾驭不了任何事情。卡洛斯在拨打那个危机热线之前一直就是这么想的。打完电话之后，他开始主动地去做些事情了。在创伤之后要想重新驾驭生活，可以先采取以下步骤：选定一种特定的治疗模式，练习处理与创伤没什么关联的事情的能力。这些事情只是一些生活琐事，比如决定和朋友一起去看什么电影，或者整理柜子什么的。

驾驭生活也指采取措施来防止同样的悲剧再一次发生。打个比方，如果凯伦的妈妈不给她买烟雾报警器的话，凯伦自己就会省下零花钱，买个报警器装在自己房里。比尔可能报名参加自卫培训班，来强健身体，增强自信心。瑞雅塔可以加入自信心训练法小组，学会和保罗面对面坐着，像朋友一样地谈心，劝他不要再对自己一厢情愿。有PTSD的人开始采取措施驾驭自己的生活后，他们对生活对自己的态度也开始有所改变。每一次小小的成功都会增强他们的自信心，绝望会慢慢地退却，希望会重新回来。

在创伤后应激障碍的人开始重新恢复正常生活的同时，他们也开始整理自己纷乱的思绪和情感。办法就是找到一个冷静公正的人，向他诉说自己的遭

遇。有时创伤受害者会情不自禁地把自己的故事说了一遍又一遍,因为他们搞不清这是怎么发生的。可是就像凯伦那样,一开始家人和朋友会理解她,同情她,可是渐渐地,听到凯伦一遍又一遍地诉说火灾,他们就显出不耐烦的神情。

这时候就需要心理医生和自助小组成员了。他们知道并且理解创伤受害者往往要花很长一段时间,才能完全回忆起自己的遭遇,特别是那些乱伦受害人和被强奸的儿童,他们在创伤发生的时候就已经出现了障碍的征候。他们还知道,人们需要一段时间来适应创伤造成的损失,来抚平心中的痛苦。凯伦失去了自己的小猫咪,那是她的好朋友,曾经给她带来很多欢乐和慰藉。不仅如此,她还失去了家的安全感。卡洛斯觉得自己遗失了所有欢乐无忧的童年时代,因为他从小就小心翼翼地去做每件事,生怕被爸爸骂。

现在请你想一想,你认为对于卡洛斯的爸爸、比尔和瑞雅塔来说,创伤从他们那里夺走的是什么呢?

对于有 PTSD 的人来说,由于创伤给他们造成了难以估量的损失,大多数人都不再相信别人,不再关心别人了。尤其是那些人为灾难的受害人更是如此。比如比尔被流氓打伤,卡洛斯的爸爸去打仗,瑞雅塔被妈妈的前男友强暴。在治疗创伤后应激障碍的整

个过程中，最重要也是最艰难的一步就是当事人必须学会重新相信别人，与人们友好相处。可是在创伤之后人们很难继续和别人保持亲密交往，他们远离所有的人。接受治疗的人常常会产生内疚的感觉，因为自己的焦虑、暴躁和冷淡给自己所爱的人带来了太多的痛苦。在大多数病例中，心理分析师和自助小组成员是有 PTSD 的人惟一信赖和关心的人。不过这也算是个好的开端了。

刚开始和自己的心理分析师见面时，比尔很害羞，很少说话。后来，他觉得眼前的这个人是值得信赖的，也就慢慢打开了话匣子。进行了两个月的心理分析后，他产生了结束自己孤立状态的想法。不过重新联络那些老朋友对他来说，仍然是个艰巨的任务。每次他一接近和自己年龄相仿的人就会觉得紧张不安。而且，当初他的朋友曾经嘲笑过他，他可再也受不了这样的打击了。如果他们还在嘲笑他怎么办？如果他突然又遭人袭击了怎么办？人们躲着他，因为是他先冷落大家的。也许再也没有人想和他来往了。

比尔和他的心理医生一起琢磨着，到底谁是他要找的人，可以让他觉得安全，值得他信赖。比尔想到了马克，过去是他最铁的哥们儿，应该就是最让他放心与之交谈的人。可是面对面的交谈让比尔感到非

常不自在。于是他打了个电话给马克，谈了几分钟。他惊喜地发现马克接到他的电话时听上去非常高兴，他甚至还约比尔周末一起去听音乐会。对比尔来说，这也进展得太快了点。一想到要置身于拥挤的人群中，他就感到局促不安。别去音乐会了，我们租几盘录像带，一起在家里看吧。比尔提议，马克同意了。尽管比尔还需要一段时间来恢复，但是他已经开始重新树立对别人、对生活的信心。瑞雅塔、凯伦和卡洛斯都以各自的方式在努力着。

走出创伤阴影的最后一步就是要完全弄清自己过去的遭遇。这是最艰巨，也是耗时最长的一步，往往要花好几年的时间。创伤打乱了以往平静的生活。幸存者经常扪心自问：为什么这事会发生在我身上？为什么我会躲过这场灾难？灾难总是非比寻常的，没有一定的规律可循，所以经历创伤的人都无法给出一个满意的答复。他们甚至要穷尽一生的时间去寻找答案。因此绝大多数的心理分析师都认为：虽然创伤后应激障碍可以治疗，但是几乎没有人可以完全恢复。

只要创伤幸存者找到安全感，开始驾驭自己的生活，认同已经造成的损失，重新与别人交往，就意味着他们的障碍已经减轻了。只是有的时候，当他们在生活中遇到比较大的压力时，又会出现 PTSD 状况。但

是他们不再是过去岁月的囚徒了，他们开始渐渐远离曾经的可怕遭遇。就像比尔、瑞雅塔、凯伦和卡洛斯已经开始的那样，他们都重新回到了现实生活中，对未来又有了新的希望。虽然创伤对他们的改变是永远的，但是这些不同寻常的经历使他们在成长的道路上多了几分领悟，几分成熟，几分磨砺。